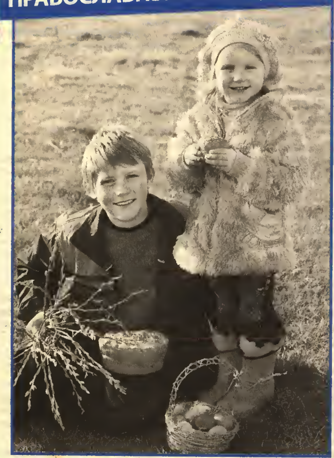
сельдерей 15 стр очищение кишечника 9 стр простатит 26 стр

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№7 (192) апрель 2010

ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ
ВНУТРИ ПОДАРОК – ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ!



ПИСЬМО В НОМЕР

Пусть душа радуется!

Поздравляю читателей любимой газеты с праздником Пасхи! Пусть вера помогает вам в лечении и во всех ваших делах. Желаю крепкого здоровья и долголетия, а для этого у нас с вами должно быть и здоровье духовное. Читатели «Лечебных писем» уже помогли его обрести многим людям, протянув руку помощи, обогрев теплом своих сердец. Любимая газета дает нам не только бесценные знания о здоровье, но и моральную поддержку. Все это я ощутила на себе. Как нередко случается с людьми моего возраста, сначала я была в отчаянии и думала, что осталась одна на свете, наедине со своими болезнями. Но, читая «Лечебные письма», ты будто общаешься с хорошим, добрым другом: можно и по душам поговорить, и посоветоваться на счет лечения, и многое узнать о здоровье. Благодаря нашей газете вспомнила я и о своей вере. Ведь в минуты отчаяния, одиночества человек слаб и, бывает, теряет веру, надежду на лучшее. Но многие наши читатели – люди верующие и в беде не оставят. Вот уже не первый год я стараюсь соблюдать пост, а в Светлое Христово Воскресение прихожу в церковь на праздничную службу. В этот день в храме много детей, и душа радуется, оживает. Как же не радоваться?! Вера живет в душах людей и передается следующим поколениям. Значит и с болезнями, и с другими трудностями мы обязательно справимся!

Корнеева В.М., г. Воронеж

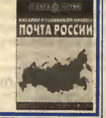
ЦИТАТА

Мои любимые лекарства доступны каждому: больше солнца, свежего воздуха, движений – и никаких болезней!

Крапунов С.В., Москва

ПОДПИСКА!

Продолжается подписка на «Лечебные письма» на 2010 год во всех почтовых отделениях по каталогу «Почта России» – индекс **99599**.



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

14 стр гайморит

Дорогие читатели!

В разгаре весна, и мы не заметим, как настанет долгожданная дачная пора. И свободного времени у многих из вас останется не так много, чтобы разыскивать в киосках каждый номер любимый газеты. А ведь без «Лечебных писем», как без рук – об этом часто пишут наши читатели. Тем более, что вторая половина года – время лекарственных заготовок, которые стали для нас жизненной необходимостью в такое нелегкое время. Еще и по этой причине подшивка «Лечебных писем» должна быть всегда под рукой. Уже сейчас светит ласковое солнышко и появляются первые «живые» витамины, а на юге наступает пора цветения. Особенно в такое время, когда пробуждается природа, болеть совсем не хочется. И в «Лечебных письмах» вы найдете много замечательных рецептов и методик, которые помогут вам оставаться бодрыми, здоровыми, жить в гармонии с природой. Даже те наши читатели, которым самим очень тяжело, стараются помочь больным людям, передать свой опыт лечения. Например, сегодня в рубрике «Моя методика» вы найдете письмо А.Н. Бедрика из Ростовской области. Алексею всего 25 лет, из них 6 лет он борется с раком мозга и не собирается сдаваться. Обязательно прочитайте это письмо! Из него вы узнаете, как сильно влияют на здоровье наши мысли, эмоции, душевный настрой.

Многим помогает в лечении вера, и большинство наших читателей – люди верующие. Этот номер газеты выходит в большой праздник всех православных христиан. Мы поздравляем вас с Пасхой Христовой! Желаем всего самого светлого, доброго, а главное – мира в душе, крепкого здоровья на долгие годы вам и вашим близким! А в подарок всем подписчикам дарим православный календарь на 2010 год. Он должен быть вложен в этот номер газеты.

Редактор Ольга Петухова

С 1 апреля вы можете выписать любимую газету на вторую половину 2010 года. Подписка уже идет, поспешите на почту! Подписной индекс по каталогу «Почта России» – 99599.

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **19 АПРЕЛЯ**

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Мое письмо было опубликовано в № 20 за прошлый год. Я просила помочь в лечении церебрального арахноидита (последствия нейроинфекции). За 3 года болезни я столько раз сталкивалась с жестокостью, непониманием, безразличием! А когда стала получать письма наших читателей, отвечать на звонки, даже не верила, что все это сердечное тепло – для меня.

Теперь хочу поблагодарить всех людей, которые мне написали и позвонили. Я благодарю Матвеева Д.И. из г. Лабинска, Урманцеву А.С. из г. Кирова, Елагина А.Н. из Волгограда, Егорову Л.А. из г. Хабаровска, Моисееву Дарью из Москвы, Дмитриеву А.С. из г. Невинномысска, Севастьянову Елену из Белгородской обл., Белоусову Александру из г. Чулым, Вашкевич Ольгу из г. Минска, Домрачеву из Екатеринбурга, Божедарник Б.А. из Украины, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Ионова Ю.В. из г. Краснодара, Манаскину Т.И. из д. Старая Слобода, Букарева Ю.В. из Санкт-Петербурга, Харисову Ф. из г. Карабаш Челябинской обл.

А также выражаю признательность Людмиле Анатольевне Чуйковой, врачу-невропатологу из г. Озерска Челябинской области за индивидуальный подход к каждому пациенту, внимательность и профессионализм.

Спасибо вам за все!

Адрес: Романовой Анастасии Владимировне, 456781, Челябинская обл., г. Озерск, а/я 231

Уважаемая и любимая газета! Мой крик о помощи услышали добрые люди со всей России и не только. Огромное вам спасибо, земной поклон. Вы не поверите, как много у нас добрых людей!

Я просила помочь моей семье, и сколько людей прислали детям одежду, игрушки, сладости! Как они радуются! Я смогла купить им фрукты. Ведь у нас Сибирь, давят морозы 42-44 градуса. Теперь я могу купить детям и сиропы от кашля, и молоко берем. Ведь у меня корова заболела, месяц лечили, но – увы... Жалко ее. Остался бычок.

А знаете, какие есть люди завистливые? Все спрашивают, откуда нам пришла помощь. Но я ведь не жадная – что моим детям не подойдет, отдаю другим. Если б не вы... Я ведь до сих пор не могу оформить пенсию, и ваша поддержка так кстати! Коль своя власть не помогает, так добрые люди протянули руку помощи. Вот у меня крыша, как сито. Я обращалась к властям, и мне сказали, что в 2011 году будет ремонт. Мол, если бы ураганом снесло крышу, тогда и сделали бы.

Вот имена и фамилии людей, которым так благодарна вся наша семья. Это Кукушкина И.А., Прунцева В.Ю. и Кирсанова Т.И. из Москвы, Лилия А. из г. Ульяновска, Власкина Елена из г. Березовского, Малашина Вера В. из г. Ижевска, Батурина И.В. и Данилычева Н.М. из г. Подольска, Жуйкова Н.В. из г. Воткинска, Искуслова Н.В. из г. Белокурихи, Иконникова Г.А. из Пермской обл., Тарусова Т.В. из г. Котово, Зудина Т.Д. и Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Осокина Н.З. из г. Подольска, Нагина Галина З. из Нижнего Новгорода, Курбангулова Ф.М. из Башкортостана и другие.

Дай Бог вам всем здоровья, а работникам газеты большое спасибо за труд!

Адрес: Сульмаевой Нине Яновне, 636711, Томская обл., Каргасокский р-н, с. Бондарка, д.32

Сердечно благодарю всех добрых, отзывчивых людей, которые откликнулись на нашу беду. Письмо мое «У ребенка гидроцефалия» было напечатано в № 21 за прошлый год.

Спасибо вам за бесценные советы, рецепты лечения, за добрые пожелания и духовное подкрепление! Желаю вам здоровья, удачи, благополучия, мира и любви в ваших сердцах и в семьях! И чтобы все неприятные события, которые встречаются на жизненном пути, мы принимали без отчаяния, а с надеждой всегда шли вперед. С уважением,

Ольга и сыночек Александр.

Адрес: Богдановой Ольге Васильевне, 456208, Челябинская обл., г. Златоуст, д. 3, кв. 75

Дорогая редакция «Лечебных писем»! Я благодарна вам за внимание ко мне, за календари, которые вы мне прислали. Даже не могла предположить, что получу такой подарок!

Своим вниманием вы оживили душу одинокой женщины. Мне 65 лет, болею. У меня остеопороз, беспокоят ноги. А «Лечебные письма» лечат наши души как рецептами, так и добрыми словами.

Желаю вам и всем читателям нашей газеты крепкого здоровья, счастья, долголетия.

Адрес: Роговской Е.И., 60000, Украина, Черновицкая обл., г. Хотин, ул. Челюскина, д. 4

Больше воздуха и солнца!

Когда сквозь серое небо начинает проглядывать весеннее солнце, на него даже больно смотреть. Особенно городскому жителю, который всю зиму просидел в своей «берлоге». Но солнце не только повышает нам настроение. Оно убивает вредных микробов, поэтому даже во время вирусных эпидемий надо чаще бывать на улице.

В один из самых первых ярких весенних дней я вышел на улицу и начал безудержно чихать. Из носа полилось, и в глазах стояли слезы. Я давно читаю медицинские издания и знаю, что такое весенняя аллергия. Но у меня ее нет, я не испугался. Как только нос и слезные протоки прочистились, избавились от микробов, убитых целебными солнечными лучами, в голове как будто просветлело, и даже настроение улучшилось. Пришел я на работу, а там люди тоже чихают, кто-то сидит на больничном. Обычная весенняя «эпидемия». Как жаль, что у меня немного единомышленников, которые хотят быть здоровыми! Ведь иногда для здоровья достаточно просто почаще проветривать помещение и соблюдать правила гигиены, особенно в местах скопления людей. Почему весной бывают респираторные инфекции? Ведь холода уже отступили, и простудиться практически невозможно! Потому что, как и все в природе, в это время начинают оживать, активизироваться наши внутренние бактерии, вирусы. В другое время они спокойно дремлют в организме, а весной просыпаются. И если сидеть весь рабочий день в душном помещении, да еще среди пыли и чихающих сотрудников, заболеть легко!

Подхватить инфекцию можно и от дверной ручки. Ведь в течение дня за эту ручку хватается столько людей! Но совсем не обязательно мы должны при этом болеть. Я читал, что на ладони любого из нас можно насчитать около 150 видов различных бактерий. Однако при этом одни люди заболевают, а другие нет. Не надо бояться подхватить чужие вирусы. Лучше почаще мыть руки после общественных мест, устраивать на работе перерывы на проветривание и не прокручивать в голове мрачные мысли.

Вообще, вирусные инфекции весной угрожают в основном городским жителям. В деревне люди тоже болеют, конечно, но чаще страдают обострениями хронических болячек. Потому что они всегда на воздухе, всегда в движении. И солнце вдали от города светит даже зимой, хотя мы в своих задымленных городах стали об этом уже забывать.

Мне посчастливилось иметь дачу, и я бываю там не только летом. Недавно после выходных вернулся на работу уже загорелый. Все удивились: когда успел? Мой весенний загар, заряд бодрости и хорошего настроения вызвали недоумение в нездоровом чихающем коллективе.

Но секретов у меня нет, мои лекарства доступны каждому: больше солнца, свежего воздуха, движений – и никаких болезней! А работа по хозяйству найдется на даче в любое время года.

Крапунов С.В., Москва

Трудно в одиночку справиться с бедой. И уж конечно с болезнью. Вот человек и болеет годами, потому что ему кажется, что он остался один на один со своей бедой. Но на самом деле это не так. Никто из нас не одинок, даже если рядом нет родных, близких. Мы живем в огромном мире, который защищает нас, как и все живое. И у каждого человека есть добрые помощники.

Наши добрые помощники

Наше поколение так воспитано, что со всеми трудностями мы привыкли справляться самостоятельно, причем любой ценой. Вспомните: с самого детства нас учили, что просить стыдно. Но иногда это просто необходимо! Не первый год я выписываю «Лечебные письма» и вижу, сколько читателей уже получили помощь, даже от незнакомых людей. Написали в газету – и люди ответили, помогли кто рецептом, советом, а кто просто добрым словом. Как только человек начинает чувствовать себя частицей этого огромного мира, все невзгоды отступают. Но как же нелегко бывает преодолеть свою гордыню! Поймите, что людям приятно помогать другим и в ответ получать благодарность. И это нормально, таких людей гораздо больше, чем циничных и корыстных.

Я человек верующий, и если болеют мои близкие или самой очень плохо, то всегда помощи прошу у Господа в своих молитвах и всегда благодарю Его, когда помощь приходит. Ко мне начинают притягиваться люди и такие ситуации, которые помогают справиться с болезнью или другой бедой. Считаю, что это и есть помощь, посланная мне Богом. На душе становится светло и хочется самой помогать людям, чтобы служить Господу.

Читатели нашей газеты тоже в большинстве своем верующие, и я знаю, что нередко они молятся друг за друга. А если больной и сам постарается, болезнь непременно отступит. И даже атеисты понимают, что никто не одинок в этом мире, что все живое связано по каким-то законам природы, космоса. Поэтому для человека доброго, отзывчивого помощниками в лечении становятся не только друзья, знакомые по работе, соседи, но и природа, и домашние животные, и любимые занятия. Теперь модно говорить, что на врачей надежды мало, но и это не так. Есть много хороших врачей, и они тоже люди, поэтому общаться друг с другом мы должны по-человечески. Врач обязательно поможет, хотя бы советом, если увидит, что больной сам готов приложить все усилия для выздоровления, что ему очень хочется вылечиться. А что будет, если обратиться к врачу, как и к любому человеку (или даже к высшим силам), с одними только претензиями? Мол, ты врач, вот и лечи как хочешь, это твоя обязанность, и весь мир мне обязан... Что при этом человек получит в ответ, догадайтесь сами.

Дорогие мои, я желаю всем вам здоровья, душевной теплоты, взаимопонимания. Даже если вам сейчас тяжело, не замыкайтесь в себе, ищите помощь, и вы ее обязательно найдете.

Куликова М.А., г. Новосибирск

ДОВЕРЯЮ СВОИМ ЛЕКАРСТВАМ

Когда болезнь несколько лет не сдается, начинаешь сомневаться не только в компетентности врачей, но и в действенности лекарств. У меня суставной ревматизм, потому я и делаю такие нелестные выводы. Понимаю, что заболевание сложное, практически неизлечимое, и потому лечусь постоянно сама, своими домашними средствами, которым я доверяю больше, чем некоторым аптечным, особенно в последнее время, когда фальшивых лекарств становится все больше. Сейчас весна, набухают на березах почки, это редкое лекарственное сырье, которое используется испокон веков для лечения разных болезней и для приготовления мазей. Мазь из березовых почек для меня просто спасение. Так же хорошо действует и настойка на березовых почках.

Для приготовления мази необходимо взять 800 г свежего несоленого сливочного масла и березовые почки. В стеклянную, глиняную или эмалированную посуду уложить слоями сливочное масло в 1–2 см толщиной, сверху слой березовых почек такой же толщины и так далее. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и затем поставить в теплое место, лучше в нежаркую печь или духовку на 6–8 часов (я ставлю в духовку на самый маленький огонь и через каждый час огонь выключаю минут на 10, потом снова включаю). Затем процедить и отжать через марлю. В полученное масло добавить 5–10 г камфары и тщательно перемешать. Применять при суставном ревматизме, втирая мазь в суставы вечером, один раз в день.

Меня эта мазь спасает от болей в суставах почти сразу после растирания.

Элеонора Сергеевна Коптяева, г. Липецк

ПРИГОДЯТСЯ ВЕТОЧКИ МАЛИНЫ

Мне кажется, сама природа заботится о здоровье человека. Например, сейчас, когда день растет и уже длиннее ночи, все настраивается на весну, но вот зима продолжает периодически портить настроение. А эта погода – то снег, то слякоть? Даже крепкие нервы начинают сдавать. Я знаю, что делать в такой ситуации, даже к врачу не стоит обращаться, пока не попробуете мой рецепт. Многие уже начинают приводить в порядок свои дачные участки: подрезают веточки, приводят в порядок ягодные кустарники. Обратите внимание на малину: нарежьте веточек и привезите их домой. А дома приготовьте целебный отвар:

1 ст. л. измельченных веточек малины залейте 1 стаканом горячей воды, прокипятите 30–40 минут, процедите и доведите объем жидкости до первоначального кипяченой водой. Принимайте по 1/3 стакана 3–6 раз в день в течение недели или двух.

Этот незатейливый отвар способен с нашей нервной системой творить чудеса: никакой депрессии, нервозности, раздражительности! Действует безотказно и, что самое главное, – без побочных эффектов. А для женщин отвар малины рекомендуется принимать всегда, когда чувствуется внутреннее напряжение и нервозность.

Екатерина Малкина, г. Псков

ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОЛЛИНОЗ МОЖНО

Думаю, многие аллергики уже начали готовиться к тому времени, когда все вокруг распустится пышным цветом. Буйная зелень одним доставляет радость, а другим – страдания. К числу страдальцев я сам принадлежал много лет, пока не научился упреждать свою непереносимость пыльцы растений. Задолго до того момента, как начинают проклевываться первые листочки, я начинаю лечиться от поллиноза, или аллергии на цветущие растения. Во-первых, делаю специальный противоаллергический настой из сухих листьев черной смородины или полевого хвоща.

Для приготовления настоя надо залить 2 ст. л. любого из названных растений стаканом кипятка, настоять, процедить, отжать, добавить теплой воды (чтобы общий объем составил 200 мл) и пить настой в течение дня по одному глотку через час.

Желательно следовать режиму точно в течение 2-3 недель, а затем можно добавить и другие меры. Мне очень нравится сок из корня сельдерея, его надо отжимать непосредственно перед приемом и пить по 1-2 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Можно приготовить сок из других овощей: из 3–5 морковок, 2 яблок, 1 пучка петрушки, 2 небольших соцветий цветной капусты и пить его 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

А можно обойтись одним репчатым луком. Мелко нарежьте 4 головки репчатого лука среднего размера, залейте 1 л холодной воды, дайте ему настояться ночь и выпейте весь настой в течение дня. Существует много рецептов, которые способствуют выведению из организма возбудителей поллиноза, если есть желание бороться с аллергией, обязательно отыщется средство, которое постепенно уменьшит страдания.

Павел Петрович Игнатенко, г. Челябинск

ПРОРОСТКИ ЖИЗНИ

До последнего времени я немного скептически относилась к разным народным средствам по укреплению здоровья. А не так давно меня увлекла подружка своим стремлением к здоровому образу жизни и правильному питанию, особенно весной, когда не хватает витаминов. Однажды она угостила меня салатом, у которого был очень свежий вкус с привкусом бобов.

Оказалось, это проростки люцерны, купленные в магазине. Дома же подружка проращивает пшеницу, горох, семечки, овес – все, что имеется под руками.

Справедливости ради я должна сказать, что моя подруга действительно хорошо выглядит и, что самое главное, практически ничем никогда не болеет.

Я решила не отставать и теперь ранней весной, обычно это совпадает со временем Великого поста, перехожу на здоровое питание проростками. Если удается купить что-то в магазине – никогда не прохожу мимо проростков, покупаю и храню 3-4 дня в холодильнике, постепенно добавляя в салаты, или ем в качестве основной еды. Проращиваю и сама, в первую очередь пшеницу, горох.

На плоскую тарелку выкладываю тонким ровным слоем семена, заливаю водой и сверху накрываю влажной марлей. Слежу, чтобы марля не пересыхала, а зерна не закисли. Как только появляются белые проростки в 2–3 мм, ссыпаю зерна в миску и храню в холодильнике. Использую в сыром виде, так витаминов и полезных веществ сохраняется больше.

Овес я проращиваю иначе: в плоском ящике высеваю, как рассаду, поливаю, жду, когда появится зелень. Ростки выращиваю до 5-7 см, затем срезаю зелень и добавляю также в свежем виде во все, что ем.

Так разбился мой цинизм по отношению к народным рецептам. А когда я на собственном опыте увидела действие живительных проростков, я навсегда стала их поклонницей.

Нина Конышева,
г. Новосибирск

БОДРОСТЬ ВЕРНУТ АРОМАТЫ

Когда нам плохо, мы готовы горстями глотать таблетки и ни во что не ставим другие способы лечения. Зато когда все в порядке с организмом, мы рассуждаем о вреде химии. Все это отношу, прежде всего, на собственный счет, поскольку именно так все и делаю. Вернее, делала так. На 8 Марта мне подарили книжку по ароматерапии – лечению запахами ароматических масел целебных растений. И решила опробовать на себе новые знания. Вот первый способ, который меня потряс. Для того чтобы вернуть бодрость и жизненный тонус, чтобы избавиться от весенней усталости, я делаю следующее.

Вечером после работы и примерно через час после легкого ужина я раздеваюсь в ванной догола и растираю все тело сухой щеткой. Это улучшает кровообращение, удаляет частички отмершей кожи, устраняет закупорку пор. Все движения щеткой делаются от периферии к центру, к сердцу. После этого я готовлю ароматную смесь из эфирных масел:

3 капли масла сандала, 2 капли масла лаванды, 3 капли масла грейпфрута, столько же масла лимона и масла виноградных косточек. Смесь выливаю в столовую ложку соли и растворяю все в ванне с приготовленной теплой водой, лежу 15–20 минут, после чего – сразу в постель.

Утром просыпаюсь с ясной головой. Но чтобы в течение дня ясность и бодрость не улетучились, я капаю на кусочек натуральной ткани по 2 капли масла лимона и лаванды и 3 капли розмарина. Этот аромат у меня хранится на груди и сопровождает меня весь день. Он успокаивает и бодрит одновременно, и потому усталость меня одолеть уже не может.

Самое удивительное для меня, что ароматерапия может так улучшать общее самочувствие. С помощью ароматов можно избавиться от плохого настроения, головной боли, раздражения, бессонницы и т. д. Главное, чтобы аромат вам нравился.

Юлия Бережная,
г. Москва

цитата

Если ты столкнулся с противником, победи его любовью.

М. Ганди



Давайте бегать!

Шел август 1980 года. К тому времени я уже проработал на военном заводе слесарем-механиком 25 лет. Работа была сдельная, почти без выходных – надо ведь выполнять военный заказ. Вся страна тогда готовилась к войне с мировым империализмом. В результате умственного и физического напряжения у меня возникли головные боли от гипертонии, начало сжимать сердце. Разумно рассудив, что всех денег не заработаешь, я перешел на другую работу. И под влиянием клуба любителей бега, о котором узнал из газеты, стал бегать трусцой. Начал 11 ноября 1981 года, а примерно через полгода у меня исчезли головные боли, так как давление нормализовалось. Идет 29-й год моего счастья – бега трусцой.

Пишу об этом 1 марта 2010 года, а 1 апреля 2038 года мне исполнится 100 лет. Доживу ли до того дня, не важно. Хотя сердце у меня иногда барахлит, но любовью могу заниматься несколько раз в день. Все это благодаря бегу и учению Дао, с которым я знаком 15 лет. А те коллеги, с которыми мы вместе работали, давно умерли. Некоторые даже не дожили до пенсионного возраста.

Теперь – о главном. Название моего научного открытия – ЭВС, то есть эффект вибростенда. На новой работе мне приходилось обслуживать вибростенды. Это такой механизм, на котором испытывают приборы для самолетов. На вибростендах они трясутся сутками. Если какая деталь спаяна плохо, она отлетает, и прибор выходит из строя на земле, а не в воздухе. В живом организме «детали», то есть органы, держатся на связках. И во время бега трусцой как раз происходит эффект вибростенда, когда все органы трясутся. Но связки только укрепляются. При этом быстрее и качественнее обновляются клетки организма. Конечный результат – омоложение.

Есть расхожая поговорка: «Все болезни от нервов». А я открыл такую истину: все болезни от старения крови. То есть наша кровь недостаточно очищается от токсинов. Ведь все органы, по сути, обновляются с ее помощью. Задумайтесь о том, что болеют в основном те, кто мало двигается и не бывает на свежем воздухе! Так что многолетняя мечта человечества об активном долголетии доступна каждому смертному. И никаких затрат, только пара кроссовок, спортивная форма, 30 или 60 минут свободного времени из 24 часов. А самый главный секрет этого чуда – свежий воздух!

Адрес: Давлиеву Камилу Мавлиевичу, 420110, г. Казань, ул. Победы, д. 72 А, кв. 32. Тел. 2-68-09-33

Очевидное и вероятное

Расскажу вам случай из моей жизни. Много лет назад я жил один в лесу, на отдаленном хуторе, на работу ходил через лес. И вот однажды зимой, услышав ночью тихий шум, включил свет. В углу комнаты сидела небольшая крыска, только глазки поблескивали. Я встал – она исчезла. Поставил в угол, где была Серка (так я ее назвал), блюдце с молоком, накрошил хлеба, вареного яйца, улегся спать и выключил свет.

Утром, встав, обнаружил, что блюдце пустое. Перед уходом на работу снова наполнил блюдце и ушел. Вечером после работы – то же самое. Через месяц Серка стала почти ручная, даже позволяла себя гладить слегка. А через 2 месяца, привыкнув ко мне, свободно прошмыгивала по всем комнатам. Крыса очень опрятная, нигде не было ее помета. Потом на некоторое время она вдруг исчезла и вот... в один вечер пришла с двумя детенышами. Я сразу же наполнил уже 3 блюдца. Но малышей она некоторое время не подпускала к еде, кормила их сама и знакомила со мной, с обстановкой дома. Безобразничать им не позволяла, и помета тоже не было. Потом малыши привыкли ко мне и запросто начали забираться на диван, но не дальше. Так продолжалось почти 5 месяцев. Затем появился у меня котенок, который сразу с ними подружился. Вместе ели, играли, спать мне не мешали и, главное, к дому других крыс не подпускали (через полкилометра от меня была ферма). Через полгода семейство разрослось – появился щенок Кутя и тоже вошел в нашу семью. Не ссорились, только играли и охраняли дом.

Когда ко мне в гости приехала мама, она очень удивлялась, но тоже привыкла и сама начала подкармливать все семейство. Так продолжалось почти 4 года. Малыши появлялись, вырастали и куда-то исчезали, но неизменной оставалась наша первая «ячейка»: Серка, кот Васька и уже большой Кутя.

Забавно было смотреть за их играми, особенно летом в лесу, на лугу. Приходили гости и тоже удивлялись, особенно идеальной чистоте. Моя «семья» соблюдала приличия. Затем перед отъездом за границу я передал их знакомой женщине. Она долго еще писала мне о них, восхищалась, а потом уехала к дочери и забрала их всех с собой.

Вот как случается в жизни: ласка и любовь чувствуются животными, и они в ответ передают ту же любовь.

Адрес: Семибратову Владимиру Викторовичу, 238450, Калининградская обл., Багратионовский р-н, г. Мамоново, ул. Каштановая, д. 8, кв. 2

Справиться с депрессией легко

Прошло уже пять лет с момента публикации моего совета, как легко избавиться от депрессии самостоятельно и без лекарств. Когда становится плохо, надо использовать автоматически слово «хорошо», держа в голове красивый образ дерева, с которым общаешься каждый день. Дерево должно быть старое. Я своему дереву сочувствовала, жалела его, отдавая тепло своего сердца, а оно забирало мою душевную боль. В письмах люди просят повторить рассказ, хотя история простая. А Лидия Мишанкина из Башкирии (с. Федоровка) просит помочь ей справиться с депрессией, так как лекарства уже не помогают.

Итак, в замужестве я все житейские заботы взяла на себя: работала, училась, ребенка растила – беспросветные трудности. Далее – развод, осталась одна с ребенком. Добавились трудности материальные и моральные. Постоянно думала только негативно. Помощи никакой ни от кого, только одиночество и такое чувство, что меня бросили в этом трудном мире. Так два года прошли в депрессии. И вот хочу вам рассказать, как справилась с этим состоянием.

В моем переулке, прямо чуть ли не на проезжей части росло старое дерево. Куда бы я ни шла, приходилось пройти мимо него, так что просто невозможно было его не заметить. И вот, увидев де-

рево издалека, случайно начала с ним разговаривать, рассматривая во все глаза. Восторгалась его статью и красотой. И чем ближе подходила, тем больше находила в нем достоинств, удивляясь его ветвям и листьям. Но к дереву не прикасалась, шаг не замедляла, не была назойливой в общении с ним и ничего не просила для себя. Одни комплименты и желание его поддержать.

Дальше шла под влиянием природной красоты дерева. В метро, когда чувствовала, что вот-вот навалятся черные мысли, резко говорила себе: «Хорошо, хорошо, очень хорошо!» Вот и вся премудрость!

В то время настроев Сытина еще не знали. В новинку были аутотренинги и методы релаксации (расслабления), которые казались такими сложными, такими разными. И слов в них много. Если человеку плохо, ему порой и три слова прочесть трудно, не то что большой настрой. А у меня одно слово – «хорошо».

Говорить надо утвердительно, настойчиво, важно внутренне собраться и... никакого мандража: «Хорошо!» – и все тут. Даже пяткой можно притопнуть при этом. Спину держать прямо. Растяжка вверх, плечи подтянуты, подбородок приподнят. Осанка гордая, как у сосны.

И так – столько времени, сколько надо человеку, чтобы наполнить свое подсознание красотой. У всех по-разному получается. Лично у меня два года ушло, а может и меньше, я точно не отслеживала. Знаю людей, которые те же два года глотали таблетки под наблюдением врачей, но так и не вышли из подавленного состояния. А у меня вот уже лет 35 нормальное настроение.

Выходя на улицу, я и сейчас невольно ищу взглядом какое-нибудь деревце, большое или маленькое. Любуюсь цветами и травкой. Ищу все красивое в природе, рассматриваю с удовольствием. Даже если происходит что-нибудь негативное, всегда думаю: «А ведь могла бы потерять и больше, могло случиться что-то худшее», – и я спокойна.

Если вижу, что продавец раздражен, ничего у него не покупаю. Если большая очередь, не стою, как в молодости, по часу. В любом месте можно все купить, было бы на что.

Естественно, не допускаю ни зависти, ни злости. В разговорах – больше юмора, а в поступках главное – быть в ладу с собой. И, наконец, на ночь вспоминаю фразу французского врача Эмиля Куэ: «Мне с каждым днем во всех отношениях становится все лучше и лучше». А я даже немного изменила ее для себя: «Несмотря ни на что, вопреки всему мне с каждым днем становится все лучше и лучше!» Теперь радуюсь всему: солнцу, небу, воде – даже совсем малому.

Конечно, я хорошо понимаю, что выйти из депрессии помогают путешествия по миру, полный достаток, разнообразные вернисажи и легкое отношение к жизни. Но у нашего поколения, а мне сейчас 72 года, не было таких возможностей. И я написала о себе так, как все было у меня. Выйти из депрессии так, как я описала, можно легко. Это дешево и доступно, было бы желание. Думаю, что оптимизм, даже сознательно внушенный самому себе, приносит не только физическое, но и душевное здоровье. У меня получилось. Получится и у вас! Итак, что же нам помогает справиться с депрессией?

- Природотерапия. Найдите старое больное дерево или больной цветок. Или слабый человек, ребенок, или просто тот, кому хуже, чем вам.
- Можно придумать себе хобби, заняться любимым делом.
- Думать надо только позитивно, перестраивая сознание среди хороших друзей, изучая историю своей родины или иностранные языки.
- Полезно ходить в походы, на экскурсии... Главное – быть среди людей и делать добро.

Контакты, общение, доброта – и душевное здоровье придет само собой!

Адрес: Мелентьевой Марине Витальевне, 105005, г. Москва, Бригадирский пер., д. 3-5, строение №1, кв. 94

Я оптимистка!

Дам несколько полезных рецептов, которые проверены на себе и своих близких.

Однажды ко мне в гости приехала из города золовка со своей дочкой. Посмотрев на руки девочки (ей было лет 9), я увидела, что между пальчиками у нее везде нарывы.

- Я взяла большую луковицу и вместе с шелухой запекла в духовке до мягкости. Потом остудила, еще теплую размяла, наложила на нарывы, забинтовала и уложила девочку спать. А утром разбинтовала – и пальчики были чистые. Мы промыли их слабым раствором марганцовки и подсушили.
- У самой золовки была фиброзно-кистозная мастопатия и миома матки (8 недель). Мы с ней сходили и нарвали свежей лебеды (благо, на дворе стояло лето). Траву помыли, подсушили чуть-чуть. У меня оказалось в холодильнике прошлогоднее соленое свиное сало. И мы пропустили через мясорубку 1 кг лебеды, 600 г старого сала, все смешали и на ночь обмазывали грудь этой смесью, пока не кончится. Делали так каждый день.

Еще я посоветовала ей пить настой морковной ботвы, свежей или сушеной (1 ст. л. с верхом на 1 стакан кипятка). Принимала она его 3 раза в день до еды. Еще натирали на крупной терке свежую свеклу и тоже прикладывали к груди. Лечилась золовка месяца 2, миома уменьшилась, и грудь не болела, как раньше.

Сама я летом тоже завариваю для себя травы, веточки малины, вишни, яблони – да все, что есть в саду. Затем поспевают ягоды – ем их. Пью голубую глину, хожу помногу, люблю раннее деревенское утро, восходы и закаты. И вообще, я оптимистка. Хотя мне уже 54 года и болячек хватает, не унываю. Если кто-то захочет мне написать, позвонить – всегда пожалуйста.

Адрес: Пермяковой Татьяне, 641875, г. Шадринск, ул. Тюменская, д. 3, кв. 16. Тел. 8-922-675-27-39

ЦИТАТА

Устраните причину, тогда пройдет и болезнь.

Гиппократ



ИЗ БАБУШКИНОЙ ШКАТУЛКИ

И все же в Сибирь тоже придет весна. После суровых и длительных морозов в 30-40° солнышко согреет и нас. Зажурчат ручьи, разольются реки. Снега очень и очень много, таять будет долго. Но все равно зазеленеет травка, запоют птицы и задышит матушка-земля. Распустятся деревья, зацветет черемуха, заблагоухает сирень. Садоводы отправятся на свои сотки. Все проснется от долгой зимней спячки и оживет. И вот когда зацветет сосна, на ее вѐтках появится «кашка», которую мы в детстве ели как хлеб. Вкусно и полезно!

От заболеваний легких и бронхов надо взять 1 стакан этой молотой «кашки» (можно пропустить через мясорубку), 1/2 стакана меда, все перемешать вечером и поставить до утра настояться. А утром снадобье готово к употреблению. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая теплым молоком. Курс – 3 недели.

Так лечила нас моя бабушка. Можете попробовать, но помните, что организм у каждого человека разный. Будем надеяться, что поможет. Здоровья всем, тепла и жаркого лета сибирякам!

Елена Филипповна Иванова, г. Красноярск, тел. 8-902-929-99-06

ЛЕЧИМ ГЛАУКОМУ, КАТАРАКТУ, РЕВМАТИЗМ

Когда я был в санатории в г. Геленджике, мне довелось услышать очень простой рецепт лечения глаукомы и катаракты.

Взять 1 ст. л. сухих картофельных ростков, залить 1 стаканом водки, настоять сутки, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая чистой водой, через час после еды. Курс лечения до 3 недель.

Одной женщине из ст. Холмской назначили операцию через месяц. А когда она так полечилась, врач сказал, что операцию делать не надо. Этот рецепт я рекомендую Л.И. Вытягжаниной из г. Кирово-Чепецка. Ее просьбу прочитал в № 1 за 2010 год на стр. 30. Советую и другим людям, у которых болезни глаз.

И второй рецепт – от ревматизма. В возрасте 5-6 лет я болел ревматизмом ног. Днем ничего не беспокоило, а ночью не находил себе места. И вот к моей маме приходит бабушка и говорит, что это излечимо!

Нагреть ведро воды и сделать насыщенный раствор поваренной соли. Парить ноги на ночь (температура такая, чтобы только можно было терпеть).

Не помню, сколько раз я так делал. Но дожил до 80 лет, а ноги меня не беспокоят.

Теперь у меня просьба! В 1994 году перенес инфаркт, а вот сейчас у меня аритмия сердца (перебои). Если кто лечился народными средствами, пожалуйста, откликнитесь. Таблетки мало помогают. Пусть хранит вас Бог!

Адрес: Литвинову Ивану Андреевичу, 350042, г. Краснодар, ул. 40 лет Победы, д. 4, кв. 45

РАСТИРКА ДЛЯ НОГ

Я инвалид 1-й группы – наследственная болезнь ног, миопатия. Еле хожу с палочкой. Иногда ноги ноют на непогоду. Чтобы было легче, натираю их шунгитовой мазью или пихтовым маслом. Таблетки давно не пью. Еще делаю настойку для суставов ног, икр.

Беру 300 г 70-процентного спирта, выливаю его в банку (700 г), туда же – пузырек «Тройного» одеколона, добавляю 2 стручка не очень горького перца (разрезаю его) и 10 таблеток валидола. Закрываю крышкой банку и настаиваю 7 дней. Каждый день банку надо встряхивать. Затем процедить настойку. Как только ноги закрутит, наливаю чуть-чуть настойки на ладонь и втираю. Храню ее в холодильнике.

Мне ведь всего 42 года, а здоровья нет. Стараюсь как-то выживать, держаться, хотя не всегда получается. Но жить все равно хочется. Рискнула и для себя родила сына. Ему 20 лет, он мне помогает, если нужна физическая сила. Для него и живу. Сын – моя радость и опора в жизни. Все бы хорошо, но пенсия мизерная, ее не хватает ни на продукты, ни на вещи. Но ничего, в войну тяжелее было – и голод, и холод, и болезни, – а люди все равно выжили. Если кто-то захочет мне написать, отвечу при наличии конверта. Милые люди, живите долго и радуйтесь каждому дню! Желаю всем читателям здоровья, счастья и благополучия.

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПСОРИАЗА

Уважаемые читатели, опишу способ избавления от псориаза. Возможно, он подойдет не каждому, но попробовать стоит – вреда не принесет, а только пользу.

Муж страдал от псориаза лет 10. Были поражены волосистая часть головы, локти, ноги и другие места, а на лице – яркие красные пятна. Человек он сложного характера, лечиться не заставишь, и в 72 года у него нет даже карточки в поликлинике. Но вот стала давать знать о себе печень.

Я упросила его принимать расторопшу-шрот. Согласился, принимал 1 раз в день за полчаса до еды по 1 ч. л. Если у кого удален желчный пузырь, то шрот из расторопши следует принимать во время еды.

И вот результат – совсем незаметно и печень подлечил, и псориаз исчез. Не осталось и следа от болезни! Это достоверный факт из жизни. Наш случай еще раз подтверждает, что лечить надо сначала печень. Тогда вы избавитесь от многих недугов: псориаза, полипов, алкогольной зависимости, флебита, у вас наладится обмен веществ.

Желаю всем упорства, терпения в лечении и оздоровлении с помощью газеты «Лечебные письма»!

Адрес: Иванниковой Алевтине Августовне, 355042, г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 40-3, кв. 113

ДРУЖБА – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

С о страниц нашей газеты хочу поздравить с юбилеем мою дорогую подругу детства. Ей 18 апреля исполняется 60 лет, а нашей дружбе уже 55 лет. Зовут подругу Людмила, девичья фамилия Королева, а сейчас по мужу она Казанцева, живет в Москве.

Мне очень жаль, что не могу выслать нашей с ней общей фотографии. Такие снимки есть, но они не совсем удачные. Поэтому я выбрала фото Людмилы, более-менее подходящее, где ей 20 лет (в 3 раза меньше, чем исполнится в этом году). Думаю, для подруги это поздравление с фотографией окажется очень приятным сюрпризом от меня и от всех вас. У нее сейчас непростой период в жизни.

Адрес: Артемовой Т.А., 142211, Московская обл., г. Серпухов, ул. Володарского, д. 35, кв. 18



САМОЕ ТЩАТЕЛЬНОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Если человек плохо ходит в туалет, если живот у него выше носа, пусть попробует очистить кишечник. Когда мы режем однолетнего поросенка и готовим кишки для колбас, сколько из них всего выскребаем! А человек, проживший 50-70 лет? Там столько всего, что пища уже плохо всасывается. Клизмы не всегда удобны, а слабительные прогонят только то, что сверху. Значит, нужно приготовить такое средство.

Взять по 50 г кураги, изюма, инжира и листьев сенны. Все фрукты перемыть, добавить сенну и залить 300 г крутого кипятка. Через 2–3 часа, когда трава набухнет, пропустить все через мясорубку. Получится каша. Есть ее по 1 ст. л. без верха 1 раз в день, лучше в 5–6 часов вечера, чтобы утром успеть на работу и чтобы средство не начало действовать, когда вы в дороге (не замедлит ни на минуту).

Через 10 часов эффект будет поразительный. Выйдет столько всякой гадости – сами увидите! Этот состав можно разделить на двоих. А мало будет, так добавить.

Адрес: Сергиенко Тамаре Матвеевне, 646779, Ростовская обл., Азовский р-н, с. Кулешовка, ул. Береговая, 46

ПРОТИВ ШПОР И ЭКЗЕМЫ

Вот решила вам написать письмо с рецептами против недугов, часто встречающихся и мучающих людей. Рецепты доступные, эффективные, а самое главное – они проверены временем, так как достались мне еще от дорогой бабушки. Пусть они помогут нуждающимся.

• Пяточные шпоры. Скоро весна, и зацветет сирень. Она не только пахучая и великолепная, но и очень лечебная. Сирень помогает при многих заболеваниях, например при шпорвх, ревматизме, отложении солей. Высушенные цветки (1 часть) залить 40-процентным спиртом (10 частей), настоять 8–10 дней в закрытой стеклянной бутылке, пить по 30 капель 2–3 раза в день. Одновременно натирать шпоры и делать компрессы из этой настойки на больные участки.

• Экзема. Моя бабушка говорила, что при лечении любого кожного заболевания необходимо ежедневно употреблять корень солодки (по кусочку размером с фасолину). Без солодки лечение малоэффективно. При экземе, если почки здоровы, принимать ежедневно по 1/4 стакана калины красной 2 раза в день. Косточки выбрасывать. Курс 2 недели, после чего обычно нвступает улучшение.

• Еще отвар из корней и семян щавеля (любого), а также измельченную зелень растения смешать со сметвной и смазывать пораженные участки.

Адрес: Гречишниковой Оксане Викторовне, 353200, Краснодарский край, Динский р-н, ст. Динская, ул. Красная, д. 38

НА СТРАЖЕ СЕРДЦА

Все мои друзья-сердечники знакомы с лекарственными растениями, которые тонизируют сердечную мышцу, усиливают коронарное кровообращение. Это – пустырник, боярышник, мелисса, ландыш, валериана, донник. Об адонисе весеннем вспоминают реже. А он при сердечной недостаточности очень полезен – расширяет коронарные артерии, нормализует сердечный ритм, обладает успокаивающим действием.

Есть такие вещества – сердечные гликозиды. Вот их-то очень много в адонисе весеннем!

Адонис получил свое название по имени бога весны Адона, в финикийской мифологии Адон – бог, олицетворяющий ежегодное умирание и воскресение природы.

Возьмите 1 ч. л. адониса, залейте 1 стаканом кипятка, в течение 2 часов настаивайте и пейте по 1 ст. л. 3 раза в день.

В старину адонис называли «запорной травой», потому что в то время отеки называли «запором воды». То есть, как вы догадались, адонис – мягкое мочегонное средство.

И еще небольшое добавление: адонис можно применять как успокаивающее средство при вегето-сосудистой дистонии и как мягкое желчегонное средство. Вот такой он, адонис!

Еще хорошим средством для поддержания сердечной мышцы в тонусе считается горький миндаль. Употребление одного зерна в день стимулирует правильное электростатическое напряжение в кровеносных сосудах. Кушайте на здоровье!

Далиронов А., г. Владимир

ДЫХАНИЕ ВЕСНЫ

Мое любимое время года – весна. Природа оживает, все и вся вокруг радует. Обожаю сирень. Аромат цветов спасает от тоски, поднимает настроение, дарит свежесть духа и бодрость. Запах сирени – словно дыхание весны.

Сирень – лекарство от 1000 болезней. В почках и листьях сирени есть аскорбиновая кислота, смолы, фитонциды, эфирное масло. Словом, сирень – чудо природы. О лечебных свойствах сирени я узнала случайно. Было это так.

Мы получили неблагоустроенный дом, где надо было делать ремонт. Работала много. У меня начали болеть руки от чрезмерной нагрузки. Терпела, продолжала прихорашивать свое жилище – уж очень хотелось, чтобы мой дом стал красивым и уютным.

Рядом с нашим домом был палисадник, за ним – асфальтированная дорога. Вдоль изгороди посадила несколько кустов сирени. Но я стала замечать, что моя сирень убывает – кто-то выламывал веточки. И тут я испугалась: неужели весь мой труд пойдет насмарку? Что же делать? Начала следить.

И однажды вечером увидела женщину, которая ощипывала молоденькие почки с посаженных мною кустиков сирени. Я была возмущена. А женщина мне и говорит: «Вы меня простите. Я ведь лечусь почками сирени. Я болею, у меня ревматизм». И рассказала, как она из почек сирени готовит мазь для суставов.

Измельчить почки сирени, взять 4 ст. л. сырья, смешать с 4 ст. л. вазелина или сливочного масла. Натереть суставы мазью, сверху укутать шерстяным шарфом.

С той женщиной мы подружились. Звать-величать ее Лерой. Она теперь часто заходит ко мне в гости. От нее я узнала много рецептов, в основе которых – сирень. Та мазь, о которой я писала выше, отлично помогает при невралгии, артрите, радикулите. А вот еще несколько полезных советов.

- При головной боли надо приложить к лобной, височной или затылочной области кашицу из измельченных молодых почек или свежих листьев сирени.
- Гноящиеся раны и трофические язвы, трудно поддающиеся заживлению, можно с успехом лечить свежими листьями сирени. Для этого пораженное место обкладывают хорошо промытым свежим сырьем и забинтовывают. В первый день повязку меняют 3–4 раза, в дальнейшем – 1 раз в сутки.
- Для снижения уровня сахара в крови измельчить деревянным пестиком 1 ст. л. почек сирени, залить 1 стаканом кипятка, настоять 6 часов, процедить, принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения 3–4 недели.

Желаю всем успехов, весеннего настроения и процветания!

Саливанова У., г. Наро-Фоминск

ЕСЛИ ЗАМУЧИЛ НАСМОРК

Внук часто болел. Все простудные заболевания у него начинались с насморка. Так было раньше, но теперь все по-другому! Теперь нам помогают травы! И, к счастью, положение дел изменилось.

Как только у внука появляется насморк, то мы, не дожидаясь продолжения, начинаем делать ингаляции с настоями трав. Сама процедура ингаляции не вызывает затруднений. Надо только соблюдать меры предосторожности. Чтобы ребенок не перевернул миску с водой, надо обязательно находиться рядом. Лично я своему внуку во время ингаляций читаю сказки.

Налить в миску горячую воду, добавить настой травы – например лаванды. Приготовление настоя: 15 г сырья заварить 1 стаканом кипятка. Можно брать любую из перечисленных трав или делать смесь. Голову и плечи накрыть большим полотенцем. Медленно и глубоко вдыхать аромат – носом или ртом. Глаза лучше закрыть. Длительность ингаляции не должна превышать 2 минут (для детей от 3 до 10 лет) и 5 минут (для детей старше 10 лет). На начальной стадии заболевания интервал между сеансами должен быть небольшим – 2–4 часа, при необходимости можно делать и через час.

Ингаляции с лавандой полезны не только при заложенности носа, но и при кашле, боли в горле. Если у вас нет этой травы, то воспользуйтесь аптечным эфирным маслом (1 капля на 1 л воды) или травой мелиссы, или цветами льна. Лечебный эффект – тот же.

После ингаляции не следует принимать пищу и питье в течение 30 минут. Так что позаботьтесь о том, чтобы перед началом процедуры ребенок покушал и выпил воды.

Всего хорошего!

Жукова Е., г. Тула

ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Здравствуйте, уважаемая редакция и читатели! Хочу поделиться своей историей. Как говорится, жизнь состоит из черных и белых полос, а в моей жизни, как мне казалось, была только одна полоса – черная. Начиналось все как в кино! Я встретил девушку, влюбился с первого взгляда, и вскоре мы поженились. Затем у нас родился сын. Но в один момент счастье рухнуло. Моя жена попала в аварию. Шансов выжить не было. Не передать словами, какой шок в тот момент я испытал. Хотелось самому умереть, но у меня на руках остался маленький ребенок. Год я не жил, а существовал; помимо депрессии, на меня свалились все хлопоты по дому и забота о сыне. На нервной почве стало болеть сердце. Через день случались приступы, казалось, сердце остановится. Стали посещать мысли, что однажды настигнет инфаркт, а сын останется сиротой? Тогда я решительно взялся за свое здоровье и пошел к врачу. Диагноз был неутешительный – больное сердце, высокое давление и сахарный диабет. Как жить с таким набором болезней, а тем более работать, чтобы обеспечить свою семью? Возникло много вопросов, на которых у меня не было ответов. Как-то ко мне пришел друг, разговорился с ним по душам, как живу, как работаю. Он удивился, что в 28 лет я стал превращаться в старика. И посоветовал мне приобрести натуральные скипидарные ванны. Его отец принимал такие ванны и нормализовал давление, снял воспаление в суставах и сбросил лишние килограммы. Я поверил другу и тоже решил принимать скипидарные ванны. Уже после первой процедуры был результат. В ту ночь я спал как младенец, ничего меня не тревожило впервые за три года. А после всего курса у меня сахар в крови пришел в норму, давление стабилизировалось, а главное, сердечные приступы больше не беспокоили. Я почувствовал, что я все еще молод и здоров! А недавно я встретил девушку, у нее уже сложились прекрасные отношения с моим сыном. В ближайшее время планируем пожениться. Жизнь ведь продолжается!

Максим Кириллов, г. Иваново

ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ

Мне 56 лет, недавно вышла на пенсию. Много лет работы, думала, теперь хоть отдохну, уеду на дачу, буду гулять на свежем воздухе. А тут сразу проблемы со здоровьем начались. Спина заболела, подумала, что простыла. Потом боли усилились, не могла ни сидеть, ни ходить. Иногда ощущала острые боли в области сердца. Когда поняла, что улучшений нет, обратилась к врачу. Мне сказали, что у меня остеохондроз и радикулит. Все это неминуемо вело к хирургическому вмешательству. Но мне нельзя делать операции, наркоз станет губителен из-за больного сердца. Когда боли становились невыносимыми, молила Бога о смерти. Я принимала какие-то препараты, но они лишь на время снимали боль, не устраняя ее причину. Однажды в вашей газете прочитала про чудесное свойство натуральных скипидарных ванн. Много положительных отзывов и реальных историй, как это средство исцелило тысячи людей от разных болезней. Тогда я тоже решила попробовать и стала принимать ванны. Боль утихла! Это чудо! Мало того, вес снизился на 7 кг, стала моложе выглядеть. Сердце работает без перебоев. Чувствую себя прекрасно. Летом поеду на дачу, на свежий воздух. Мне очень понравились натуральные скипидарные ванны, потому что там все натуральное: сосновая живица и 21 экстракт целебных трав. Осенью решила выйти на работу: сидеть дома такой красивой, здоровой и моложавой женщине нельзя! Буду вести активный образ жизни, здоровым делать это легко!

Лидия Андреевна, г. Волгоград

БЕЗ БОЛИ В НОГАХ

Здравствуйте! Пишет Вам Елизавета Алексеевна. Хочу выразить Вам свою благодарность. Поклон Вам до земли. Я сама живу в селе, занимаюсь сельским хозяйством, а труд на земле отнимает много сил и здоровья. Вот и заболели у меня суставы, не могла не то, что в огороде работать, передвигаться было тяжело. Так ноги болели. Давление высокое атаковало. Знаю, что это плохо, инсульт может случиться. Но проблемы все ушли, когда я стала принимать натуральные скипидарные ванны. Я прочитала в Вашей газете про них. А потом ко мне сестра приехала, я и ей порекомендовала это средство. Она вскоре ваннами поставила на ноги отца, которому уже 93 года. Теперь ходит. Вот и у меня ноги больше не болят, давление в норме, проблема инсульта не беспокоит. У меня, что ли энергии прибавилось, буду продолжать заниматься сельским хозяйством. Мне теперь это под силу!

Елизавета Алексеевна, с. Ступино

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА

Более 30 лет я собираю народные рецепты. Направляю вам рецепты от сахарного диабета, которые хорошо помогают переносить эту напасть моим родным, друзьям и знакомым.

Основными причинами заболевания сахарным диабетом являются, в первую очередь, нервные стрессы и заболевания поджелудочной железы. Сахарный диабет можно вылечить только в начальной стадии, когда болезнь еще не зашла далеко.

Большое значение при лечении имеет правильное питание. Необходимо исключить из употребления виноград, облепиху, яблоки с большим содержанием сахара, говядину, колбасу, сало, спиртные напитки, острые приправы. Из мясной продукции старайтесь употреблять только кур. Хороши кисломолочные продукты – кислое молоко, кефир, творог. Старайтесь употреблять в пищу грецкие орехи, плоды ежевики, яблоки с низким содержанием сахара, отвар из ягод рябины (2 ст. л. ягод рябины и 1 ст. л. плодов шиповника залить двумя стаканами кипятка, дать настояться 2 часа, употреблять вместо воды).

1. Болгарский рецепт при начальной форме сахарного диабета. 4 ст. л. измельченных створок фасоли заливают 2 стаканами воды, кипятят в закрытой посуде на водяной бане 40–60 минут. Потом процеживают и пьют по 2 ст. л. 3 раза в день до еды. Через 1–2 месяца анализ крови покажет – сахар в норме! Если нет створок фасоли, пейте отвар купленной в магазине белой фасоли хотя бы по полстакана 3 раза в день до еды.
2. Чтобы снизить уровень сахара в крови до нормы, очистите луковицу и запекайте ее 3–5 минут в микроволновке или подольше в духовке. Лук становится мягким, без запаха и горечи. Съедайте одну луковицу в день в любое время, когда захочется. После того как сахар снизится до нормы, ешьте печеный лук по неделе каждые 2 месяца.
3. Растворите в 0,5 стакана воды кусочек мумие размером с рисовое зернышко и выпивайте эту смесь утром натощак. То же самое – вечером, перед ужином. Лечитесь 10 дней, потом перерыв на неделю и опять все повторите.
4. Залейте стаканом кипятка 1 ст. л. листьев толокнянки, кипятите 5 минут, процедите. Пить по 1 ст. л. 5 раз в день в течение месяца. Исчезнут жажда, частые позывы в туалет, усталость. Заметно снизится уровень сахара в крови. А если будете делать ежегодно по 3 курса, то сахарный диабет не будет вам напоминать о себе. Осторожно! Отвар толокнянки нельзя принимать при гастрите и язве желудка.
5. В редьке содержится много инулина, поэтому ее рекомендуется есть больным сахарным диабетом. Кроме того, редька богата минеральными солями и витаминами. Осторожно! Редька противопоказана при заболеваниях печени, сердца и язвенной болезни.
6. Чтобы понизить сахар в крови, надо в стакан свежего кефира положить 1 ч. л. молотой корицы, хорошо размешать. Выпивать утром натощак и вечером перед сном в течение 8–10 дней. После этого сделать полный анализ крови.
7. Целительница Ванга рекомендовала при диабете в начальной форме пить отвар из верхушек побегов ежевики.
8. Сахар в крови снижают путем приема земляной груши, или топинамбура, так в нем много инулина. Едят его сырым в салатах, жарят, варят на пару.
9. Сахарный диабет излечивается почти полностью настойкой из растений, собранных в мае. Смешать 1/2 стакана свежих ольховых листьев, 1 ст. л. цвета крапивы свежей, 2 ст. л. листьев лебеды и 1 стакан воды, дать постоять 4–5 дней на свету. Добавить щепотку соды и пить по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды – утром и вечером.
10. Залить 30 г хвоща полевого 1 стаканом кипятка, кипятить 5–7 минут, настоять 2–3 часа, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день перед едой, за 20 минут. Хвощ полевой можно также использовать в свежем виде. Салат из него готовят так: 2 стакана мелко порезанных листьев полевого хвоща смешать с 50 г зеленого лука, 20 г щавеля, можно добавить 40–50 листьев одуванчика. Заправить растительным маслом или сметаной, солить по вкусу.
11. Возьмите 2 полулитровые банки кефира. В каждую банку положите полстакана риса и настаивайте сутки. Первую банку выпивайте в течение дня, вторую – на следующий день, и сахар снизится. Периодически проверяйте кровь на сахар.

Сам я болею облитерирующим атеросклерозом нижних конечностей (ампутировали правую ногу по самое некуда). Удалось пережить уже 5 инсультов. Но нос не вешаю, надеюсь все же найти свой рецепт.

Адрес: Омельченко Василию Никитовичу, 241047, г. Брянск, ул. Фосфоритная, дом 5, кв. 55, т. 73-22-69

ПСИХОЛОГИЯ И РАК

Мне 25 лет. Я – онкологический больной (герминома мозжечка головного мозга). Болею с 2004 г. Прошел и операцию, и облучение, и «химию» (по 3 курса). В дополнение лечился и народными методами: пил настойки болиголова (7 мес.) и аконита (3 мес.). Принял курс «тройчатки от паразитов» по Иванченко (пижма, полынь, гвоздика). Проколол «курс» уколов «живого вещества куриного яйца» внутримышечно, 10 инъекций перекиси водорода внутривенно. К сожалению, ничего не помогало – опухоль росла. И тогда с октября 2006 г. от безысходности, не надеясь на успех, начал пить водку с маслом по методике Н. Шевченко. Позднее, купив его книгу «Универсальная методика исцеления», узнал, что успех возможен лишь в случае соблюдения определенной схемы, диеты, учета ограничений (противопоказаний). А главное, нельзя прекращать пить или изменять схему лечения до выздоровления. Как правило, лечение продолжается не один год. Я, например, пью данную смесь более 3 лет.

С конца 2006 г. я также периодически читал исцеляющие настрои Г. Сытина. Давно подметил, что они помогают, точнее, необходимы для выздоровления. Хочу поделиться с онкобольными и их родственниками найденными мной сведениями о роли психологических моментов в заболевании раком.

...Люди обратили внимание на связь рака с эмоциональным состоянием человека ужв более двух тысяч лет

тому назад. Можно даже сказать, что как раз пренебрежение этой связью (в современной медицине) является относительно новым и странным...

...Одно из лучших исследований, рассматривающих связь эмоциональных состояний и рака, описано в книге последовательницы Карла Юнга Элиды Эванс «Исследование рака с психологической точки зрения». Основываясь на обследовании 100 больных раком, автор делает вывод, что незадолго до начала развития болезни многие из этих людей утратили значимые для них эмоциональные связи (в моем случае таким «объектом» был мой отец, который умер за 5 месяцев до постановки диагноза). Для онкологических пациентов свойственно ставить на первое место интересы окружающих. Кроме того, Эванс полагает, что рак — это симптом наличия в жизни больного неразрешенных проблем.

На основе анализа психологических аспектов жизни раковых больных выделяют в них три основных момента:

1) Юность этих пациентов была отмечена чувством одиночества, покинутости, отчаяния. Слишком большая близость с другими людьми вызывала у них трудности и казалась опасной. Они глубоко переживали отсутствие близости с родителями. Другим вариантом была ранняя утрата значимого близкого.

2) В ранний период зрелости эти пациенты либо установили глубокие, очень значимые для них отношения с каким-то человеком, либо получали огромное удовлетворение от своей работы. В эти отношения или роль они вкладывали всю свою энергию, это стало смыслом их существования. Затем эти отношения или роль исчезли из их жизни. Причины могли быть самые разные... В результате снова наступило отчаяние. Характерно, что уже до заболевания эти люди были подвержены чувствам безнадежности и беспомощности.

3) Одной из основных особенностей этих больных было то, что их отчаяние не имело выхода, они переживали его «в себе», были не способны излить свою боль, гнев или враждебность. Жизнь потеряла для них свой «вкус», из нее ушли энергия и смысл.

...Возникновению опухоли также способствует накопление обид. Эта энергия, пусть и в виде эмоции, никуда не девается.

Каждый день в нашем теле по разным причинам рождается до 10 миллионов онкогенных, злокачественных клеток, и каждый день наша иммунная система находит их и уничтожает. Это норма. Однако в ряде случаев защитная система нашего организма может допустить ошибку и не заметить злокачественную клетку, которая начинает делиться и...

Однако, как мы видели, к развитию раковой опухоли приводят не только канцерогены, радиоактивные излучения и прочие неблагоприятные факторы. Немалое значение играет и наше психологическое состояние, от уровня которого зависит состояние нашей иммунной системы и ее способность противостоять «внешним и внутренним провокаторам болезни».

Как мне кажется, эти слова касаются многих людей, в том числе и неонкологических больных. Они помогают лучше понять причины, вызвавшие этот недуг, и предостеречь остальных, пока еще здоровых людей, от определенного поведения, образа мыслей и чувств, дабы самим не повторить чужой негативный опыт.

Адрес: Бедрику Алексею Николаевичу, 347510, Ростовская область, Орловский район, п. Орловский, ул. Максим 66, д. 13

ГИПЕРТОНИКИ, ПОЙТЕ ПЕСНИ!

Пять месяцев назад я измерил себе кровяное давление, получилось 143 – это верхний предел. Инструкция к прибору рекомендует проводить измерения трижды и вычислять среднюю цифру. В промежутке между измерениями решил спеть венгерскую народную песню: «Говорят, не смею я...». Замер давления показал 157!

В песне есть такие слова:

Эй вы, парни, выходите,
Я вас жду.
Пусть вы даже впятером,
В белой шляпе и с пером,
Лучше вам со мной
Окончить дело добром.

Я понял, что от этой песни возникает сильное эмоциональное напряжение, которое приводит к повышению артериального давления. Тогда я перешел на лирическую песню: «Хороши весной в саду цветочки...». Давление стало 140.

Удачный эксперимент я решил продолжить. Подошли песни: «Дорогая пропажа» Вертинского и «Виду не показывай...», а также некоторые другие. Их надо петь в спокойной обстановке вполголоса, без напряжения. Иной раз значительно снижают давление две песни, спетые с небольшой паузой. Я по типу темперамента – меланхолик. Каждому гипертонику надо индивидуально подбирать песни и сочетания песен в зависимости от своего психического состояния. В ходе эксперимента нижнее давление не повышалось более чем на 10 единиц, а частота пульса изменялась не более чем на 5 ударов в минуту в ту или иную сторону. Я сделал вывод, что пение влияет на тонус кровеносных сосудов.

Как мы видим, методика позволяет в считанные минуты без лекарств снизить артериальное давление в пределах 20 единиц. Я обратился в Донецкий мединститут с предложением подвести под эту методику научную базу. Мне сказали, что это не их профиль. Но дело не в профиле, а в рыночной экономике, где главный принцип: выгодно – невыгодно. Моя методика снижения артериального давления очень выгодна больным людям и абсолютно не приносит дохода медикам, если они не гипертоники. Другое дело, если бы я предложил эффективное лекарство от гипертонии. Мог бы стать лауреатом престижной премии.

А в данный момент я обращаюсь к читателям. Гипертоники, пойте песни! Ну а как же гипотоники? Пусть пробуют петь песни, которые не подходят гипертоникам. Будьте все здоровы.

Адрес: Черкасов Май Александрович, Украина, Донецкая область, г. Авдеевка

ЦИТАТА

Благодарность – признак благородства души.

Эзоп





На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Если не проходит гайморит



Мне 60 лет, с 20 лет страдаю гайморитом. Были и проколы, и антибиотики, но слизистая все время отекает.

И еще обнаружили золотистый стафилококк. От этого микроба гланда с левой стороны увеличена и деформирована. Врач назначил лекарство и промывание соленой водой, но от соли слизистая еще больше отекает, еще больше выделений. Постоянно закапываю нос, капли меняю. Последний мой диагноз – гипертрофический ринит. Подскажите, пожалуйста, чем еще лечиться.

Адрес: Гуменной Татьяне Романовне, 100010, Казахстан, г. Караганда, ул. Маншук-Маметовой, д. 78, кв. 1

Носы бывают прямые и курносые, «уточкой» и «бульбочкой»... А еще, оказывается, южные и северные. Об этом я услышала в поликлинике, сидя у кабинета лор- врача. Чем же они отличаются? Одна дама в очереди мне рассказала, что если выход из гайморовой пазухи расположен высоко, то нос южный, а если низко, то северный. Природа таким образом приспособила северный нос к холодам. Я задумалась. Действительно, вдыхаемый нами воздух в носу согревается, а образующийся конденсат через отверстие сразу вытекает. Значит, нет застоя жидкости в пазухах – нет и воспаления. Так что анатомические особенности могут влиять на частоту заболеваемости гайморитом, и люди с южными носами гайморитом страдают чаще. Особенно если часто простывают. А когда мы простываем? Когда сильно устаем и хотим отдохнуть, когда нам хочется, чтобы нас пожалели. Если человеку все время себя жалко, то слизистая носа у него постоянно отечная. Не зря говорят, что насморк – это внутренний плач. Часто он появляется после эмоциональных потрясений.

При отеке слизистой в тканях образуется застой, и тут уже поднимает голову собственная инфекция (например, стрептококк или, как в вашем случае, стафилококк). Из носа выделяется слизь, то зеленая, то желтая, появляется запах гноя. Вот вам и гайморит.

Первое, что необходимо для лечения, – это работа со своим подсознанием. Надо попытаться осознать себя как личность, повысить свою самооценку. Второе – рациональное питание. Не пейте молока, и меньше будет слизи.

Местно – санация полости рта и носоглотки с помощью антисептиков. Хлорофиллипт масляный закапываем в нос и смазываем им слизистые. Хлорофиллипт спиртовой разводим водой и полощем горло, рот. Делаем ингаляции с чесноком и йодом. В банку с крышкой надо нарезать 3 зубчика чеснока, на бумажку накапать 3-5 капель йода и опустить в банку. Глубоко вдыхать то носом, то ртом по 10-15 минут через каждые 30 минут, а через 3-4 часа смесь приготовить заново. Это средство подсушивает слизистую, уменьшает отек и дезинфицирует носоглотку.

Эффективны такие же ингаляции, как при простуде. В кастрюльку положить по 1 ч. л. соли и соды, на них накапать 5-7 капель йода и налить 1 л кипятка. Укрыться большим полотенцем и осторожно, чтобы не обжечься, дышать парами в течение 1-2 минут. Затем откашляться и высморкаться. Повторить 3-5 раз подряд со свежим раствором. А для восстановления слизистой при любых ринитах хорошо закапывать оливковое масло.

Хороша аппликация из прополиса на область носа, гайморовых и лобных пазух. Прополис (10 г) положить между двумя целлофановыми листами и подержать в теплом месте. Взять 1 листок с прополисом и приложить к области воспаленных пазух на 15-20 минут. Сделать так 5-7 раз за день. Будет щипать, зато происходит прогревание, и прополис выделяет природный антибиотик, который снимает воспаление. Курс лечения – не менее 3 недель. Аппликации с прополисом полезно делать и для профилактики по одной неделе в месяц.

«Украшение» на коже

В последние годы у меня на носу справа постоянно появляется прыщ. Он растет, лопается и образуется язва. Диагноз базалиома. Ее прижигали жидким азотом, и несколько месяцев нос был чистым, а потом все началось сначала, и так – 3 раза. Что делать с этим «украшением»? Мне 72 года. И еще у мужа на спине лет 5 назад выскочили черные пятна, слегка выпуклые. Теперь спина у него стала вся «в горошек», и по всему телу пятен очень много. К врачу не идет. Уважаемый доктор, подскажите, что нам обоим делать.

Адрес: Тюменевой Любови Алексеевне, 192174, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 197, кв. 176

Базалиомой называют базальноклеточный рак кожи. Болячка ваша поддается лечению и практически не метастазирует. Однако наблюдаются частые рецидивы, как в вашем случае, поскольку люди не соблюдают правила профилактики и не меняют свой образ жизни. Базалиома растет медленно, но в запущенных случаях может прорастать в окружающие ткани и разрушать их, поэтому очень важно помнить правила профилактики:

1) защита лица и шеи от интенсивного и длительного солнечного облучения. Нельзя допускать и сухости кожи. Особенно это касается пожилых людей;

2) строгое соблюдение мер личной гигиены при работе с веществами, содержащими канцерогены;

3) защита кожных рубцов от механических травм;

4) радикальное излечение длительно незаживающих язв и свищей, своевременное лечение предраковых заболеваний кожи.

Специалисты утверждают, что на разных территориях рак кожи бывает не одинаково часто. Таких заболеваний больше

в южных регионах и, как правило, у людей со светлой кожей. В последнее время еще и солнце стало активнее, а мы (особенно северяне) пока не научились прикрывать свое тело от солнечных лучей. И вероятность возникновения рака кожи выше у тех, кто работает на открытом воздухе. Особенно часто кожные опухоли бывают у рыбаков и людей, занятых сельскохозяйственными работами. Влияет и профессиональная вредность – постоянные контакты с мышьяком, смолами, дегтем, сажей.

Так что не случайно базалиома, как правило, располагается на открытых участках кожи. И в 70% случаев – на лице и волосистой части головы.

Излюбленные места ее расположения – нос, лоб, нижние веки, ушные раковины. Теперь в связи с этим поговорим о психосоматике.

Ваша болячка, уважаемая Любовь Алексеевна, тоже появилась на носу. А нос символизирует чувство собственного достоинства, признание своей уникальности и ценности. Вспомним еще и некоторые расхожие выражения: «высоко задрать нос», «не суй свой нос», «комар носа не подточит»... Так что подумайте, не слишком ли часто вы попадаете в такие ситуации, когда приходится кого-то наставлять, учить, во всем разбираться? Теперь подумайте о том, что болячка выскочила на самой выступающей части лица. Может быть, иногда лучше уйти в тень других людей и понаблюдать, что творится вокруг, а не выставлять себя вперед? Важно прислушаться к себе и понять, что мы сами делаем неправильно.

Итак, меняем образ, надеваем шляпку и прячем под ней свое «я». Меняем и режим дня. На дневное палящее солнце не выходим, занимаемся домашними делами. А время прогулок – раннее утро и вечер. Рацион тоже требует изменений. На столе в основном должны быть сырые либо отварные овощи и только 50-60 г животного белка 2 раза в неделю. Причем белок в основном растительный. Его много в горохе, фасоли, бобах, орехах, семечках и овощах, выращенных на расщелоченных почвах. Пить надо активную, «живую» воду: талую, кремниевую, шунгитную, из различных структуризаторов, а также из родников, чистых источников, в которых pH (показатель кислотных и щелочных свойств) воды 7 и больше.

Местно советую применять АСД-3 (продается в ветеринарных аптеках). Делать аппликации на 20 минут каждый день, начиная с 16-го лунного дня. Курс лечения 21 день. Смыв раствор, сделать аппликацию из свежей картошки (натереть и наложить на лицо на 20-30 минут). После процедуры смазать кожу оливковым маслом или гомеопатической мазью календулы. Повторять через каждые 4 месяца, а в перерывах делать маски: дрожжевые, кефирные (использовать тибетский грибок), желтковые, растительно-масляные. И, выходя на улицу, обязательно наносить защитный крем.

Внутрь – поливитамины и препараты, содержащие ликопин для восстановления сосудистых стенок. Будет хорошее питание сосудов – и со здоровьем все наладится.

Еще не забудьте очищать кишечник и печень – основной фильтр нашего организма.

Что касается пятен у вашего мужа, то могу сказать одно: надо обязательно идти к врачу и обследоваться! Слишком мало данных, чтобы говорить о лечении. Но рациональное питание, чистая вода, заботливое отношение к своему организму, очищение изнутри и снаружи (в том числе баня) помогут восстановиться. Если человек здоров, то и кожа у него светится здоровьем.

Как победить паразитов

Прошу совета у врача Г.Г. Гаркуши. Как вывести лямблии из кишечника? Недавно мне поставили диагноз лямблиоз, и я в шоке. Слышала, что избавиться от паразитов очень трудно.

Мария Т., г. Воронеж

Лямблия – это простейший паразит, который может долго находиться в организме и никак себя не проявлять. Ведь лямблии передаются в быту от человека к человеку в виде цист. А на фоне хронического стресса, да еще в наше беспокойное время, внутренние паразиты могут активизироваться.

В организме человека они размножаются в огромном количестве. На одном кубическом сантиметре слизистой оболочки кишки может находиться до 1 млн и более лямблий. Ротового отверстия у лямблии нет, и она питается всей поверхностью тела, быстро размножается продольным делением, образуя цисту. В сутки образуется до 18 млрд цист. Удерживаются они на слизистой кишечника за счет присоски и четырех пар жгутиков. Из-за этих паразитов нарушается двигательная активность тонкой кишки. Ухудшается всасывание жиров, углеводов, витаминов С и В12, а следовательно, развиваются нарушения пищеварения, обмена веществ, анемия.

При длительном течении болезни лямблии выделяют токсины, которые могут попадать в кровь. Теперь не надо даже искать цисты в каловых массах; сдал кровь на лямблиоз – и получил ответ. Что же делать, если в организме обнаружены лямблии?

В острой стадии, когда бывает диарея и кровавая рвота, лямблиоз можно пролечить антибиотиком, который назначает врач. Но потом надо будет обязательно восстанавливать микрофлору. Вне стадии обострения помогают некоторые травы. С лямблиями хорошо справляется полынь. Залить 1 ст. л. травы 0,5 л кипятка, настоять, процедить и пить по 1/4 стакана горячего настоя за 15 минут до еды и через 20 минут после в течение 2-3 месяцев. Дети такую горечь не пьют, для них надо приготовить полынное масло. Взять 1 ст. л. свежих, только что собранных цветков (шариков), залить 100 г растительного масла и поставить на водяную баню на 1 час. Остудить, отжать и прогреть. Использовать так: на хлебный мякиш капать столько капель, сколько лет жизни. Принимать 3-4 раза в день за 15 минут до еды в течение 1 месяца, затем для профилактики – 10 дней через каждые 2 месяца.

Можно использовать и натуральное крымское эфирное масло таврической полыни (1 капля на каждый год жизни) 2 раза в день за 15 минут до еды. Курс – 3 недели. Повторить для профилактики через 3 месяца. Курс – 10 дней. Лечиться в течение года.

Хорошо помогает и настойка пчелиного подмора: 1 ст. л. на 100 г водки. А вот количество капель зависит от вашего веса: на каждые 10 кг веса – по 3 капли. Принимать 2 раза в день после еды.

Есть и аптечные противопаразитарные препараты, но подбираются они индивидуально лечащим врачом. А самое главное – надо справиться с вредными эмоциями, прекратить придирки по мелочам, то есть попытаться изменить себя.

ВЕК ЖИВИ – ВЕК УЧИСЬ

Моя бабушка не раз рассказывала мне, как в их рыбацком поселке дымом от горящего янтаря отгоняли ядовитых насекомых и мух. Янтаря и янтарной крошки в их поселке было много (как, впрочем, и мух, витающих вокруг пойманной рыбы). Камень растирали в порошок, клали его в металлическую посуду и поджигали. Согласитесь, такое средство куда приятнее, чем липкая лента для поимки мух, привязанная под люстрой. Я удивлялась: «Запах тлеющего янтаря отпугивает насекомых? А как же человек? Не вредно ли такое окуривание для него?»

А потом, спустя много лет, я на даче сама впервые попробовала этот способ. И отметила, что такая процедура для человека не опасна, а даже полезна. На тот момент я была простужена, кашляла. Отлеживалась на даче. Дело было летом. Жара, духота. На веранду нашего дачного домика проникли полчища мух.

Чтобы справиться с ними, я положила два кусочка янтаря в алюминиевую миску, поставила ее на плиту. Как только миска накалилась, я взяла ее прихваткой и стала окуривать все уголки комнаты.

Через пять минут почти все насекомые покинули помещение через открытую дверь – им явно не понравился запах жженого янтаря. А я с радостью отметила, что, насладившись этим запахом, стала реже подкашливать. Вечером я повторила процедуру, но уже с одной целью – воздействовать на свои бронхи. Дело пошло на лад – через несколько дней, при ежедневном выполнении таких ингаляций, от кашля остались «рожки да ножки», боль в горле исчезла.

Да, как ни странно, янтарь хорошо горит. Аромат от подожженного янтаря достаточно своеобразный, но в доме сразу же возникает ощущение уюта, тепла. Лично мне запах горящей окаменелой смолы напоминает тление шишек хвойных деревьев.

А в старину янтарь называли «морским ладаном». И во время богослужений во многих странах порошок из янтаря, а иногда и мелкие камешки добавляли в состав благовоний.

Янтарь нельзя назвать камнем в полном смысле этого слова, поскольку по происхождению он – ископаемая смола хвойных деревьев. Но это неважно. Важно другое: то, что янтарь – отличный лекарь.

Брусникина У., г. Калуга

ПОМОЖЕТ ОСИНА

Мне 65 лет. Уже и внуки взрослые. Хочется еще жить и жить. И успеть сделать побольше хорошего и своим деткам, и всем добрым людям.

Увлекаюсь резьбой по дереву, вышивкой. Внуки говорят, что в доме от моих поделок становится уютнее, теплее. Многие вещицы дарю знакомым. А иногда мои «шедевры» покупают. Людям – радость, а мне – подспорье к пенсии. Вот только не всегда руки слушаются – суставы воспаляются, появляется отечность. И приходится откладывать дела и заниматься лечением.

При обострении процесса заметный эффект дает отвар коры осины. Уже через несколько часов после приема отвара уменьшаются боли в суставах, позвоночнике, исчезает отечность.

Взять 2 ст. л. измельченной коры, залить 1 л холодной воды, выдержать 30 минут в эмалированной посуде на малом огне, настаивать 1 час. Пить по 1/3 стакана 5 раз в день независимо от еды. Курс приема – от двух недель до трех месяцев (по самочувствию).

Когда я первый раз попробовала отвар осины, то заметила, как мучавшая на тот момент головная боль сразу же утихла. Подумала, может быть, случайное совпадение? Но потом была еще одна ситуация, когда голова сильно болела, а я в тот день начинала очередной курс лечения осиновым отваром. После приема целебной жидкости головная боль прошла, словно я сильнодействующее лекарство приняла. И тогда я поняла, что это кора осины мою головную боль укротила.

Хочу пожелать всем читателям доброго здоровья и молодости души, улыбок и радости каждый день.

Кусина Д., г. Петрозаводск

ЗАМОРСКИЙ ГОСТЬ

Употребляю индийский гриб чуть больше года. Эффект – отличный. После перехода на необычный кефирчик сразу же заметила улучшение самочувствия. Во-первых, пищеварение улучшилось. Во-вторых, печень перестала ныть. В-третьих, немного похудела. Можно было бы продолжать перечисление, но боюсь утомить читателей. Расскажу лишь о своем маленьком открытии. Оказывается, индийский грибок очень полезен диабетчикам – он понижает содержание сахара в крови и моче.

У моей свекрови – диабет второго типа. Наблюдая за моим увлечением заморским грибом, она долго не решалась попробовать напиток. А теперь ни дня не может обойтись без этого кефира. Чувствует себя значительно лучше, реже пользуется лекарствами, а уровень сахара в крови – почти в норме. И это все – благодаря индийскому грибу.

При тяжелой форме диабета надо употреблять в сутки 1 л индийского гриба в течение 25 дней, затем – перерыв на месяц, потом схему повторять: лечение – перерыв, лечение – перерыв.

Можно добавлять в закваску кефира то курагу, то изюм, то орехи. Или вместо простого молока использовать топленое. Словом, экспериментируйте!

А вот еще одно открытие – грибок может облегчить ваши страдания, если вдруг «прострелит» радикулит. Когда мне сообщили чудодейственный рецепт, я сначала не поверила в его особую силу. Но, испытав на себе, поняла: помогает!

Смешать настой индийского морского риса со свежим сливочным маслом, соблюдая соотношение: 2 ст. л. закваски на 1ст. л. масла. Полученную смесь нанести на больное место и оставить на ночь, закрыв больное место вощеной бумагой и закутав поясницу шерстяным изделием. Утром нужно принять душ.

Удачи и всего хорошего!

Пинова Е., г. Кострома

ТРАВА БЕССМЕРТИЯ



Многие из вас, дорогие читатели, годами не могут избавиться от болезней печени и желчевыводящих путей, варикозного расширения вен и различных воспалений. На ваши просьбы о помощи в лечении откликнулась ведущая нашей рубрики К.И. Доронина. Сегодня вы познакомитесь с удивительным растением – бессмертником, который помогает от таких коварных болезней.

РАДОСТИ ТРУДНОГО ВРЕМЕНИ

В деревне Покрово-Шишкино Рязанской области в семье Гаврилы Новикова было семеро ребятишек. Надежда Новикова, мать большого семейства, работала в колхозе дояркой. Четверо мальчишек-погодков и три девочки воспитывались в строгости и трудолюбии. Трудно было материально, не всегда хватало хлеба вдоволь в тяжкое послевоенное время. Но ни у кого из деревенских жителей не повернулся язык сказать что-то осуждающее в сторону новиковских ребятишек. Они были воспитанными, очень вежливыми. И если кто-нибудь из деревенских сердобольно одаривал одного из них пряником или конфеткой, то ребенок аккуратно делил подарок на девять частей.

О собственной корове Новиковы могли только мечтать. И вот случилось так, что в колхозном стаде по какой-то неясной причине вдруг перестала выдавать норму надоя пятилетняя корова. Была она датских кровей, ярко-рыжей окраски, с белым пятном на голове, из-за которого и прозвана Лысёнкой. Надежда Новикова, доярка, за которой была закреплена Лысёнка, очень переживала, что зоотехник выбракует ее на мясо. Так и случилось. Бросилась Надежда к председателю колхоза, выложила все семейные сбережения – копейки по нынешним временам – и привела Лысёнку домой. Ребятишки плясали от радости. Вымыли корову с мылом, отчистили щетками и убрали сарай свежими березовыми ветками. А наутро, на зорьке, проводили Лысёнку в деревенское стадо, предварительно познакомив ее с пастухом Митричем.

Митрич оглядел Лысёнку со всех сторон, похлопал по впавшим бокам, покачал горестно головой и произнес громогласно: «Отощала серьезно, в стаде с трудом уживаться станет. Стадо хворых не потерпит. Бардой со спиртзавода подкормить ее надобно. Договорюсь с директором. А ты, Гаврила, – обратился пастух к Новикову, – по плотницким делам спиртзаводу подсобишь».

ПОХОД ЗА КОРОВЬЕЙ СНЕДЬЮ

К полудню, в самый разгул оводов-кровопийц, Митрич гнал стадо на отдых. Дети волновались, что Лысёнка пройдет мимо своего двора, что не сможет запомнить с первого раза свой родимый дом. Но волновались напрасно: Лысёнка резко остановилась перед новиковскими воротами, громко прокричала свое «му-у-у», ущипнула пучок спорыша и вошла во двор под громкое «ура» счастливых ребятишек. Они плясали вокруг нее, целовали в морду, а корова по очереди облизывала их мордашки.

Уже к вечернему подою она выпила целое ведро барды – отходов, которые остаются от пшеничного зерна при изготовлении спирта. Старшие дети принесли со спиртзавода по ведру. Даже самый малый, пятилетний Женя, притащил трехлитровый бидончик. И так зта барда понравилась Лысёнке, что стала она поправляться не по дням, а по часам. И через месяц давала уже молока по 12-15 литров в сутки!

Спиртзавод находился в двух километрах от деревни, и часам к семи вечера ребятишки отправлялись в поход за коровьей снедью.

Как-то раз, проходя мимо коровьего пастбища, они увидели, что Лысёнка подняла голову от травы и понеслась со всех ног за ними. Пастух Митрич хотел было завернуть корову в стадо, но не тут-то было. Лысёнка оказалась упрямой. Митрич махнул рукой: «Ну, теперь не отвяжетесь! Ходить за бардой сама будет!»

Так и ходили на спиртзавод – трое мальчишек, а за ними корова.

Барда текла по канаве горячей. Лысёнка терпеливо ждала, пока ее остудят, и два ведра по пять литров выпивала за один раз. Потом шагала за ребятишками довольная, с раздувшимися боками.

С тех пор самый малый заморыш, Женька, вдоволь напивался молока и даже болеть перестал.

АЛКОГОЛЬ – СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЯД

Подоспела ранняя осень. Деревня по-доброму посмеивалась, завидя, как вышагивают трое ребятишек с ведрами, а за ними – корова.

Но случилась однажды какая-то поломка на спиртзаводе, и в барду просочился спирт. Лысёнка нахлебалась хмельной барды и домой дошла, уже здорово пошатываясь. Всю ночь она жалобно мычала в хлеву, а под утро стало ее рвать кровавой пеной. Побежали за местной знахаркой бабой Груней. Вся округа сбегалась к ней лечиться травами.

Посмотрела баба Груня на лежащую корову, покачала головой, помолилась Богу и поспешила к себе на двор. Принесла охапку желтых цветов, залила целым ведром кипятка, что-то шептала над ведром, пока варево не остыло, и давай заливать настой в глотку коровы. Лысёнка мотала головой, а баба Груня свое приговаривала: «Горьковата водица. Пей, пей, кормилица, настой из бессмертника». Потом дала Новиковым указания: «Ведерко поутру, ведерко на обед и на вечер. Больше ничем не поить и не кормить три дня. Печень у коровы отказала, отравилась спиртягой».

Велела баба Груня мальчишкам на гору забраться и бессмертника набрать. Там этой травы видимо-невидимо. Как раз воскресный день занимался, и мальчики притащили три увесистых мешка целебной травы. Баба Груня от Лысёнки не отходила, пока не подняла ее на ноги.

Еще две недели молоко сдаивалось золотистыми струями и немного горчило. От барды Лысёнка не отказалась, но хлебала ее уже с осторожностью. А по весне отелилась хорошей телушкой с такой же белой заплаткой на голове.

ТРАВА ОТ ВСЕХ ХВОРЕЙ

«Бессмертник – трава от всех хворей, печеночных и не печеночных, – поучала баба Груня. – Бессмертник и сердце лечит; и паразитов изгоняет». Научное название этого чудо-растения – цмин песчаный (Helichrysum arenrium). Цмин всегда есть в аптеках, но можно его и самим заготовить. Цветет он с июня до сентября, а для лечения используют как раз соцветия. Цветочки у него маленькие, чаще всего лимонно-желтые, собраны в шариковые корзинки, которые красуются на верхушках небольших стеблей. Сушат бессмертник в затемненном от солнца месте. Срок хранения – 3 года.

В этом растении – целая аптека. Есть и аскорбиновая кислота, и витамин К, а также эфирное масло, полезные горечи и многое другое. Бессмертник усиливает желчеотделение, улучшает состав желчи, снимает воспаления и спазмы. Он облегчает работу желудка и поджелудочной железы, очищает кровь. Растение еще и мочегонное. Так что исцеляет бессмертник не только животных, но и людей. Вот, например, случилась еще такая беда в многодетной семье Новиковых. Самый маленький постреленок, Женя, как-то строил на берегу речки песчаный замок. И наколол до крови ногу пониже колена выкопанной из песка косточкой. За несколько часов нога распухла, как колода, посинела, поднялась температура. Мальчика отнесли к бабе Груне. Та взглянула на заходящее солнце и сказала: «Хорошо, что принесли на вечерней зорьке». Знахарка достала с чердака охапку цмина (бессмертника), залила горсть травы кипятком и поставила на подоконник остывать, а ногу обложила распаренными цветками. Потом завернула ребенка полотняной простынею и начала отпаивать. Шептала что-то, руками взмахивала, как огромная птица. Долго колдовала, пока темень не наступила. После отнесли Женю домой и сразу в хлев, к Лысёнке под бочок положили. До утра не выходили из хлева баба Груня и матушка Жени, всю ночь отпаивали больного настоем из цмина.

А на утренней зорьке размотала баба Груня больную ногу мальчика, и Лысёнка стала вылизывать Женечку. Телушка Зорька, глядя на свою коровью мамку, принялась ей помогать. «Отпаивайте мальчика бессмертником. Господь с вами», – сказала, уходя, баба Груня.

Евгению Новикову уже 82 года. На правой ноге, сбоку, пониже колена, у него остался шрам, как будто кто-то выгрыз кусок мышцы.

ПРОТИВ ГЕПАТИТА А, В, С

• **Гепатит А.** При проявлениях желтухи 4 ст. л. соцветий цмина (бессмертника) залить 0,5 стакана водки и поставить на водяную баню на 2 часа. Сняв с огня, добавить 0,5 стакана кипятка, размешать и процедить. Взрослому давать каждый час в дневное время по 20 капель на 30 мл воды. Детям до 14 лет – по 10 капель 12 раз в день. На область печени накладывать массу из творога, перемешанного с цветками цмина (пополам).

• **Гепатит В.** Плотно набитый стакан цветков залить 0,5 л кипятка, добавить по 2 ст. л. растертого мела и меда, 1 ст. л. натурального яблочного уксуса. Пропарить на водяной бане 2 часа, настоять ночь, процедить. Пить по 50 мл (маленькой стопочке) каждый час. На печень – тот же компресс из творога с цветками цмина.

• **Гепатит С.** Взять плотно набитую полулитровую банку цветков, залить 1 л кипятка, добавить полулитровую банку мелко нарезанного хрена и тщательно перемешать. Остудить и добавить 1 стакан гречишного меда. Переложить эту массу в стеклянную посуду, плотно закрыть и настоять трое суток. Употреблять по 1 ч. л. каждые 2 часа с 8 до 20 часов, пока не исчезнут проявлвния желтухи.

ГЛИНЯНОЕ ТЕСТО И МАЗЬ

При варикозном расширении вен, сопровождающемся тромбофлебитом, болезненным воспалением и отеками ног, тоже помогает бессмертник.

Для лечения надо замесить на молочной сыворотке половину ведра глины, чтобы получилось «тесто». Потом добавить туда предварительно распаренные кипятком цветки бессмертника (литровую банку, плотно набитую). С вечера этой массой обложить ноги и обернуть чистой тканью. Утром, сняв повязки, сначала вымыть ноги холодной водой с хозяйственным мылом, затем смазать свиным нутряным жиром. А еще лучше сделать специальную мазь в эмалированной посуде.

На 1 кг свиного нутряного жира взять 300 г соцветий цмина. Перемешать, поставить на водяную баню и пропаривать 3 часв. Снять с огня и дать отстояться сутки. Затем еще раз пропарить смесь и еще горячей процедить через 2 слоя марли. Разлить в удобные для употребления баночки и смазывать пораженные места.

Помогает такая мазь и при болях в суставах, и при фурункулах, которые созревают и проходят быстрее.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

• Настой цмина принимают при хроническом холецистите, холангите (инфекции в желчных протоках), желчнокаменной болезни, диффузных поражениях печени. Залить 300 мл кипятка 3 ч. л. цветков и настоять ночь. Процедить и пить по 100 мл 3 раза в день зв 15 минут до еды. Курс лечения 40 дней.

• От почечнокаменной болвзни, заболеваний мочввого пузыря, особенно острого цистита, при затрудненном и болезненном мочеиспускании и отеках, связанных с почечной недостаточностью, приготовить такой настой. Залить 0,5 л кипятка по 2 ч. л. цветков цминв и ромашки, по 1 ч. л. ягод можжевельника и семян льна. Настоять ночь, процедить и пить по 100 мл 5 раз в день, независимо от еды. Курс лечения 40 дней, перерыв 14 дней. Курсы можно повторять при рецидивах.

• Против фурункулеза, как кровоочистительное средство применяют настой из 2 ст. л. цмина и 1 ст. л. мелко нарезанных верхушек черной смородины. Залить сбор 0,6 л кипятка и настоять ночь. Процедить настой и пить теплым по 100 мл 6 раз в день через равные интервалы времени. Курс лечения 28 дней.

• Если у женщины обильные менструации, в результате которых развивается анемия, или маточные кровотечения из-за дисфункции яичников, или фибромиома матки с геморрагическим синдромом, приготовьте такое снадобье. Звлейте 1 л кипятка по 1 ст. л. цмина, водяного перца, корней лопуха и змеевика (раковой шейки). Потомите на водяной бане полчаса, добавьте 1 ст. л. цветков тысячелистника и настаивайте ночь. Разделите по 0,5 л на 2 дня. Пейте по 3/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения полгода.

Тайны голоса

Считается, что красивый, звучный голос – редкий дар природы. Но сегодня у нас в гостях человек, который доказал, что каждому от рождения дан замечательный голос, возможности которого безграничны. Вот только как их раскрыть? На вопросы «Лечебных писем» отвечает кандидат психологических наук, создатель «Школы природного голоса» и автор книги-самоучителя «Азбука владения голосом» Владимир Павлович БАГРУНОВ.

– Владимир Павлович, у большинства людей все-таки голос довольно тихий, и даже многих певцов без микрофона не слышно. Почему же вы считаете, что голос дается всем от рождения?

– А вас не удивляет, что маленький ребенок, который вокалу не обучался, запросто перекрывает своим голосом шум моторов самолета или симфонический оркестр? Мы все от рождения до последних минут жизни обладаем могучим природным голосом. Но используют его в полной мере только младенцы примерно до трех лет. И заметьте, они не просто громко кричат. Дети способны передать голосом любую эмоцию, он звучит у них ярко, выразительно, свободно. А голосов, слабых от природы, просто не бывает.

– Куда же тогда наш замечательный голос девается?

– К сожалению, начиная с трехлетнего возраста у человека устанавливается неверная модель голоса. По разным причинам – например, слушая звук от удара по какому-нибудь предмету или от хлопка в ладоши, ребенок думает, что громкость звука зависит от прилагаемых усилий. Он начинает старательно управлять своим голосом, «давить» на него, напрягать горло и голосовые связки. В результате наш природный голос зажимается и теряет свои уникальные свойства. Но, к счастью, не насовсем. При помощи простых эффективных упражнений можно в любом возрасте его восстановить.

– А чем так плох голос, которым большинство из нас пользуется в обычной жизни?

– Под влиянием неверной модели голоса, в которой его возможности используются максимум на 10%, у нас возникают физиологические и психологические зажимы, которые резко понижают наш истинный потенциал. О том, что наша психика подавлена, можно судить хотя бы по тем фантастическим изменениям, которые наступают, когда человек вновь начинает правильно пользоваться своим голосом. Люди всерьез увлекаются вокалом, начинают танцевать, побеждают во всевозможных конкурсах. А самое главное, они успешно продвигаются в своей профессии. Уверенно выступают перед публикой, лучше ведут деловые переговоры и т.д. Голос всем помогает делать карьеру, способствует раскрытию творческих способностей и даже профилактике заболеваний.

К тому же ваш уникальный природный голос очень сильно отличается от того, которым вы привыкли говорить. Он красивого тембра, бархатистый, выразительный, с широким диапазоном, легко передает ваши мысли и эмоции. А по громкости, как я уже говорил, он способен перекрыть звучание симфонического оркестра.

– Наверное, наши читатели уже заинтригованы. Но как надо тренировать голосовые связки, чтобы добиться такого голоса?

– Прежде всего, поймите, что голосовые связки почти никакого отношения к голосу не имеют. Грубо говоря, они просто «шлифуют» звук, идущий из трахеи, а на силу звука никак не влияют. Когда людям удаляют гортань и связки, голос они не теряют, потому что источником голоса у нас является дыхательное горло – трахея. Подтверждение этому я нашел много лет назад, когда в одной диссертации прочел, как русский врач Илья Грузинов, вскрывая тела воинов, погибших в Бородинской битве, обнаружил, что удаленная трахея издает чистый сильный звук, когда через нее продувают воздух. В трахее есть особая пленка, которая колеблется при продувании воздуха.

Именно эти колебания, которые рождаются у нас глубоко в груди, и образуют человеческий голос. Надо только не сдавливать мышцы, а убрать с трахеи всякое напряжение. Так пел и Федор Иванович Шаляпин. Благодаря отсутствию денег на преподавателей он не научился петь связками и сохранил свой природный голос.

– В чем же отличие шаляпинского голоса?

– Шаляпин вообще не занимался своим голосом. Он брал ноты и пропевал свои партии мысленно, пока не выучивал. Вместо распевок он по утрам подражал рычанию своей любимой собаки Бульки, широко раскрывая гортань, чтобы она составляла одно целое с трахеей.

Но один из главных секретов голоса Шаляпина я открыл в 1994 году, когда понял, что для природного голоса требуется умение говорить и петь на малом дыхании. Так происходит, когда живот поджат и диафрагма приподнята вверх, создавая давление в бронхах. Шаляпин даже носил специальный бандаж, подтягивавший живот. При этих условиях голос рождается в трахее. Диафрагму при пении задействовать не надо.

Если же петь с глубоким дыханием, как это принято в общепризнанной вокальной школе Мануэля Гарсиа, брата Полины Виардо, то воздух остается внизу легких, трахея уже не используется, и звук будет слабее.

– Вы упомянули, что природный голос способствует профилактике заболеваний. С чем это связано?

– Вибрации нашего собственного природного голоса пронизывают организм от макушки до пяток. Все органы, которые попадают в зону этих вибраций, гармонично выстраиваются, все болезни лечатся. Об этом эффекте знал и пользовался им для лечения людей средневековый врач и мыслитель Парацельс, а до него – еще Пифагор. Когда человек тяжело болен, он интуитивно начинает стонать. И не надо этому препятствовать, это лечит его. Голос – защита организма.

У меня есть и свой большой опыт. Например, при болезни я за 2-3 часа просто голосом, на звук «а-а-а», могу снять температуру. Но уже лет 15 не



болею. Как симптом какой-нибудь возникает, я сразу природным звуком пою минут по 15-20, и все проходит. Заживают раны, переломы. Самый тяжелый случай был однажды в круизе, когда я нырнул со 2-й палубы в море и сломал себе плечо. Перелом был закрытым, но опасным, врачи настаивали на срочной операции. Но я сразу же начал стонать и петь природным голосом по 7-8 часов в день. И когда через двое суток сделали повторный снимок, врачи не поверили своим глазам: кость вошла в сумку плеча, уже не требовалось ни операции, ни даже гипса! Только повязка. Через месяц все зажило.

– Если кто-то хочет восстановить свой природный голос по вашей системе, то какими должны быть первые шаги?

– Восстановление природного голоса надо начинать с примарного, то есть первичного тона. Это простейший звук, который слышен, когда вы без малейшего напряжения стонете: а-а-а, а-а-а, а-а-а. Вы кладете руку на грудь, чтобы усиливался сигнал, берете носом очень мало воздуха и издаете этот звук. Это не совсем выдох, потому что вы не замечаете, как идет воздух. Никакой струи воздуха быть не должно. Вы дышите едва заметно, как собака в жару, малым дыханием. При выполнении упражнения стоять надо прямо, почти по стойке «смирно», и живот обязательно поджат. Можно затянуть пояс, как Шаляпин – свой певческий бандаж. И дышите: а-а-а, а-а-а. Примарный тон – это центральный тон вашего природного голоса. Пока вы его не восстановили, результатов быть не может. А выработать его можно за два дня. И не надо думать о том, какую ноту брать.

– Что нужно сделать, чтобы звучала трахея, а не связки?

– Всегда звучит трахея. Связки не могут давать звук, они слишком короткие. Их природная задача – не пропустить пищу в дыхательное горло, когда мы дышим. Уже потом, в ходе эволюции связки стали улучшать голос – это побочный эффект. Надо отрабатывать у себя малое дыхание, чтобы воздух поступал на связки в ничтожном количестве, и тогда звук будет рождаться легко, без всяких усилий: ха-а-а.

Когда у человека установился его природный голос на самом простом сигнале, мы начинаем интонировать. Представьте себе, что вы как будто находитесь после операции в больнице, хотите пить, но не говорите, а мычите с закрытым ртом: м-м, м-м. Но не на одной ноте, а с утвердительной и отрицательной интонациями. Вот у вас уже два природных тона. Многие даже просто используют их в разговоре, реагируя на чужую речь – согласием, удивлением и т.д. Звуки – это природные сигналы.

– Но как от этого перейти к речи и пению?

– Мы соединяем звуки сначала в междометия – «ой», «ай», потом в первые слова, убирая напряжение с языка, с губ – «Анна», «гамма». На этом можно выстроить всю артикуляцию. Кроме поджимания живота, еще один важный момент – открытие гортани, которую я называю вторым ртом. Открытие гортани происходит, когда вы зеваете. Это положение надо освоить: «к-к» – закрываем гортань, «а-а-а» – открываем. Напрягаем – расслабляем. Мне самому через это пришлось пройти, потому что у меня все было зажато, надо было выправлять. Итак, берем малое дыхание и интонируем. Но гортань должна быть постоянно открыта. Пока она закрыта, ничего не получится.

Речевая ступень в моей системе – основная. Сначала нужно научиться говорить, а потом уже петь. Разучиваются простейшие фразы для декламации, потом стихи.

– А если у человека плохая память?

– Дело не в количестве стихов или фраз, а в правильном звучании. Мозг наш устроен так, чтобы научиться на одной фразе. Поставить человеку голос можно на одном слове – «аллилуйя». Там почти все гласные, да еще работает язык. Известен случай, когда знаменитый бас Владимир Касторский потерял голос, хотел покончить с собой, а его друг голос ему восстановил, заставив три года подряд петь всего одну фразу: «Господи, помилуй».

Шаляпин, чтобы выстроить себе голос, пел даже бытовые фразы, например, каждое утро, заходя к отцу, пропевал: «Папаша, вставай чай пить!».

– Итак, взрослый человек в состоянии восстановить себе природный голос. Но можно ли сделать так, чтобы дети его не теряли?

– Безусловно, и начинать заниматься голосом человека надо еще до его рождения. Перинатальная психология даже рекомендует женщине воздействие на плод путем слушания музыки. Пение беременной женщины особенно благотворно для ее будущего младенца. Лучше всего напевать колыбельную, можно даже без слов, на «а-а-а». Если бы мамы уже в первые месяцы беременности напевали своим детям колыбельные, дети рождались бы куда здоровее.

И когда родится дитя, надо играть с ним в интонационные игры – побуждать к интонированию звуков. Тем самым и родители голос себе разовьют, и у ребенка образуется правильная модель пения, раскроются способности.

– Нужно ли ребенку ставить голос?

– Обязательно. До трех лет ребенок владеет голосом прекрасно. Пропевайте с ним различные гласные: например, «а-а-а, о-о-о». А до пяти лет родителям надо водить ребенка в группу развития голоса, чтобы из-за неразвитости голоса не тормозилось развитие его психики.

И одно важное предупреждение: не забывайте, что пение – это не физическая работа! Голосу противопоказано физическое напряжение. Нельзя изнурять его гаммами и упражнениями, как делал я в молодости под руководством известного педагога, в результате чего потерял голос полностью и потом много лет его восстанавливал.

Голос влияет на все наши физические и психические функции и может по праву считаться важнейшей составляющей человека.

Беседовал Александр Герц

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О КРОВИ

После удаления аппендицита я стала страдать от анемии. Особого внимания на это не обращала, пока гемоглобин не упал до 80 единиц. Я думала, что все дело в кровопотере из-за операции, но прошло 4 месяца, а гемоглобин не поднимался. Врач предложил проверить, как у меня усваиваются полезные вещества, но я так устала от врачей и больниц, что отказалась сдавать кровь из вены. Только кровь из пальца на гемоглобин сдавала и убеждалась, что положительной динамики нет. Врачи уже забеспокоились, стали меня пугать, но я чувствовала себя терпимо и тянула время, не обследовалась.

Потом цвет лица у меня стал очень бледный, пропали силы. Я стала быстро утомляться, даже на работу проснуться было сложно. Да еще и давление у меня 90 на 70, что еще больше слабости добавляло.

Врач потребовал, чтобы я проверила желудок и кишечник. Я сдала разные анализы, и у меня обнаружился дисбактериоз, а еще склонность к некоторому застою желчи. Я ведь все эти месяцы пила препараты железа, но они почти ничего не меняли. Видимо, полезные вещества не усваивались из-за дисбактериоза.

Я стала по утрам съедать по зубчику чеснока. Натощак, прямо перед завтраком, минут за 20-25 до него. Тщательно разжевывала его во рту и проглатывала. Курс занял 3 недели, а потом я заменила чеснок на бифидокапсулы. Чеснок помог мне уничтожить микробов, а бифидопрепараты восстановили нормальную микрофлору в кишечнике.

Затем среди рецептов народной медицины я нашла средство от анемии. Оно понравилось мне тем, что изготавливалось из одуванчиков, а мне он как раз был очень полезен, ведь одуванчик – это хорошее желчегонное. Я сделала варенье из цветков одуванчика, действуя строго по инструкции.

В 6 утра я собрала цветы, специально для этого заведя себе будильник на даче. Взяла 1 часть цветов и 9 частей воды, добавила 3 лимонные дольки без кожуры (это количество лимона в расчете на 900 мл воды). Поставила смесь на маленький огонь, довела ее до кипения и кипятила 45 минут. Процедила настой через марлю, добавила килограмм сахара и кипятила еще чуть больше часа.

Я ела варенье с чаем, после еды. Это было средство одновременно и от анемии, и для улучшения пищеварения. Вкусно, просто в изготовлении и, главное, недорого. Только на сахар потратиться нужно и лимончик один купить.

Через месяц я еще раз проверила гемоглобин, и наконец-то он стал подниматься. Его уровень стал уже 95 единиц. А через месяц еще на 10 единиц вырос. Конечно, я на даче старалась все время на воздухе проводить, чтобы кислорода побольше в организм поступало. Ела много ягод. Купаться ходила каждое утро, плавала много, загорала. За питанием следила и про одуванчик не забывала.

После этой ситуации я поняла, что за здоровьем важно следить и нельзя полагаться только на одни таблетки. Надо вовремя приводить в порядок все органы, чтобы потом месяцами этого не делать. А запустить себя можно очень быстро, и силы пропадут, и гораздо больше лекарств потом придется пить.

Шутова Полина Михайловна, г. Воронеж

НЕ ДОВОДИТЕ СЕБЯ ДО ЯЗВЫ

После еды у меня всегда начиналась изжога, и каждый раз я справлялась с помощью активированного угля. Иногда холодного молока выпью и вроде как помогает. Но потом жжение опять усиливалось, и было очень трудно от него избавиться. Вместо того чтобы найти причину этой многолетней изжоги, я купила таблетки от изжоги.

Так я протянула еще почти полгода. Желудок давал о себе знать практически каждый день. Я пила таблетки и только благодаря им ночами засыпала.

Как-то в кафе я встретила свою одноклассницу, и оказалось, что она работает гастроэнтерологом. Я пожаловалась на свой желудок, и она пригласила меня в ее медицинский центр, чтобы проверить, в чем же дело. Ну раз уж моя одноклассница меня сама пригласила, то пришлось, конечно, идти. Тем более что и таблетки я слишком долго пила, но они только снимали симптомы, а на причину не действовали, ведь изжога возвращалась после каждого приема еды.

В медицинском центре у меня нашли гастрит с повышенной кислотностью. Сколько лет я с ним жила, неизвестно, но гастрит уже был хроническим, запущенным. Удивительно, что язвы желудка еще не образовалось. Подруга сказала, что еще бы чуть-чуть, и я бы уже с приступом язвы могла в больницу попасть. И ведь мое состояние мне подсказывало, что с желудком не все в порядке, а я не лечила его. Сколько бы я так еще с гастритом ходила, если бы подругу не встретила, неизвестно. Да еще и ела я все вредное для моего желудка. Любила в кафе быстрого питания зайти, картошки фри поесть или гамбургер какой-нибудь.

Пришлось подкорректировать диету и заняться желудком. Прочитала, что при гастрите с повышенной кислотностью очень полезен капустный сок. Он нормализует кислотность, помогая снять боль. Боли в желудке у меня были не так часто, как изжога. Но после жирной еды, особенно, если я съедала ее на ночь, могли меня помучить.

Я стала выжимать сок из белокочанной капусты, нагревать его до теплого состояния и пить по полстакана 3 раза в день за 1 час до еды. Капустный сок я пила всего 10 дней, потом мне показалось, что он не очень хорошо действует на мой кишечник.

Тогда я перешла на травяной настой с медом. Столовую ложку сушеницы топяной я заливала стаканом кипятка, настаивала 20 минут и процеживала. Добавляла столовую ложку меда, и пила по 2 ст. л. настоя с медом за 30 минут до еды 3 раза в день. Этот курс занял у меня 3 недели.

После приема сушеницы изжога стала меня беспокоить гораздо реже. Лучше заработал желудок, кислотность снизилась. Иногда я все-таки пользуюсь углем, но это происходит гораздо реже.

Светлана Нутова, г. Москва

Одно из первых весенних растений, которое появляется на нашем столе в качестве витаминной приправы – черемша, листьями напоминающая ландыш. Характерный чесночный аромат – не единственное ее достоинство. Это растение с давних пор используется в народной медицине: препараты черемши усиливают секреторную функцию желез желудочно-кишечного тракта, оказывают бактерицидное, противоглистное, тонизирующее и слабое мочегонное действие. Черемша – прекрасное общеукрепляющее средство.

ЛАНДЫШ С ЗАПАХОМ ЧЕСНОКА

НАСТОЙ ОТ СКЛЕРОЗА И ДАВЛЕНИЯ

Моя мама давний поборник здорового образа жизни, так что уже с детства я привыкла придерживаться определенных правил. Особенно это касается питания. Едва сходит снег, как в доме появляется аромат чеснока: мама готовит салаты с черемшой и маринует ее впрок. Может, поэтому никто в нашей семье на здоровье не жалуется, мы редко болеем. По просьбе мамы я хочу рассказать, как можно отдалить появление атеросклероза. Дело в том, что черемша хорошо очищает кровь и сосуды.

Для применения внутрь 1 ч. л. измельченных луковиц черемши залить 1,5 стакана теплой кипяченой воды и настоять в течение часа. Пить по 50–100 мл перед едой 3 раза в день.

Очень полезно проводить оздоровительные курсы весной, когда свежая черемша появляется даже на городских рынках. Продолжительность курса лечения может составлять 3-4 недели. При высоком давлении полезно ежедневно есть свежую очищенную черемшу – по одному корешочку. Это активизирует работу сердца и расширяет сосуды. Еще настой черемши помогает детям при кожных сыпях и золотухе, а пожилым людям при болях в суставах в виде компрессов и натираний.

Оксана Дворецкая, г. Кемерово

ТОНИК ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Стало всеобщим правилом жаловаться весной на упадок сил, слабость и так далее. Но ведь не зря говорится, что под лежачий камень вода не течет. Весной организм сам



подсказывает, что пора ему немного помочь. Это значит – надо отказаться от мясной пищи, от жирного и копченого. Пищевой рацион хорошо бы немного уменьшить в количестве и повысить в качестве. И, конечно же, надо искать поддержку у природы: заваривать травяные чаи, делать различные настойки, которые активизируют иммунитет. В прошлом номере газеты вы рассказывали о женьшене, я же хочу рассказать, как приготовить лекарство из черемши, которую в народе называют медвежьим луком. Медведи после зимней спячки отыскивают черемшу и объедаются ею, чтобы очистить кровь от токсинов и запустить обменные процессы. А для нас подойдет такое средство.

На 1 часть измельченной черемши возьмите 4–5 частей водки, смешайте и поставьте настаиваться дней на 5–7 в темное место при комнатной температуре. Процедите, и у вас получится универсальное средство, которое выручит в самых разных ситуациях:

- если вы хотите взбодриться, пейте по 30–40 капель в небольшом количестве воды 2–3 раза в день как стимулирующее и тонизирующее средство;
- если же болят суставы или появляются другие боли невралгического характера, используйте настойку наружно для растираний.

Настойка может храниться в течение года, поэтому у вас в доме всегда будет палочка-выручалочка.

Роман Георгиевич Кузнецов, г. Магнитогорск

ПРОГОНИМ ПАРАЗИТОВ

В последнее время со всех сторон только и слышишь, что причиной самых страшных болезней являются паразиты, населяющие нас в огромных количествах. У меня на этот счет своя точка зрения. Я думаю, что люди с микробами и паразитами и до нас жили тысячелетиями. Однако сбрасывать со счетов эту угрозу не стоит, особенно если в доме живут кошки, птички и собаки, как у меня. И потому два раза в год нужна профилактика паразитарной инфекции. Я для этого использую черемшу. Как только она появляется, каждый день обязательно добавляю в салаты или ем в чистом виде с кусочком ржаного хлеба. Это вкусно, но только нельзя увлекаться, потому что может повыситься частота сердечного пульса.

Одновременно я советую делать микроклизмы из настоя черемши 2 раза в неделю. Для этого 1 ч. л. измельченных луковиц залейте 0,5 л горячей кипяченой воды, настаивайте 2 часа, процедите. Вводите 100 мл с помощью маленькой клизмы.

Настой черемши очень хорошо влияет на работу и состояние микрофлоры всего пищеварительного тракта. Если у кого имеются проблемы с этим, например вялый кишечник, черемша поможет справиться. А если вы уговорите и домашних питомцев попить водички с черемшой, то и им это пойдет на пользу.

Аркадий Петрович Афанасьев, г. Череповец

Снимаем боль и стресс

У меня очень чувствительная гормональная система. Так мой знакомый эндокринолог пошутил, когда я пожаловалась на стрессы и свою повышенную нервозность перед месячными. Я думала, что он серьезно это сказал, и спросила, что же делать, чтобы не быть такой вредной перед женскими днями. А он ответил, что у многих женщин перед месячными бывает сбой, и они начинают ко всем придираться. Да и во время месячных от болей и отеков самочувствие плохое бывает и раздражительность повышается.

Он дал мне совет, который я уже много лет использую, и мне это помогает. Просто-напросто я стала за два-три дня до наступления критической недели делать разгрузочный день, питаясь одним рисом. Это так просто, а как хорошо помогает! Никаких тебе болей, никаких отеков нигде. Все неприятные дни проходят тихо и мирно.

А надо для этого дня иметь только стакан риса и свежую зелень. Я лично предпочитаю укроп, но можно и полезно использовать петрушку.

И еще есть важный момент – поменьше соли и сахара, никакого кофе и черного чая, и обязательно побольше чистой воды.

Я варю 1 стакан риса, делю его на три части и съедаю за три приема.
При варке соль не использую, так как она задерживает в организме жидкость и усиливает отеки, а от этого может сильнее болеть живот.

А если я понервничаю во время месячных, то просто съедаю два мандарина или один банан. Врач сказал, что в мандаринах есть эфирные масла от стресса, и во время месячных полезно таким натуральным способом успокаиваться. И в бананах, оказывается, есть успокаивающие вещества, а я и не знала. Кожуру от мандаринов я сразу не выбрасываю, а около часа периодически вдыхаю ее аромат. Он уносит меня в детство и успокаивает. Даже мандариновое масло купила и теперь его при каждом удобном случае нюхаю, чтобы не нервничать.

Кроме фруктов, в критические дни я всегда ношу в сумочке пакетик с орешками (но только несолеными, и это должен быть не арахис) или с семечками. В них много витаминов, полезных для женщин.

Вместо черного чая всякие успокаивающие травки пью. Завариваю пустырник, душицу, мяту, мелиссу. Беру, что найдется, смешиваю травы или одну травку использую. Такое несложное изменение диеты, а нервозность как рукой снимает. Раньше я пыталась лечить нервы тем, что сладкого наедалась, а теперь, наоборот, его отсутствием успешно лечусь.

И боли во время женских дней прошли, и на друзей я больше не злюсь, и на работе меньше нервничаю. Заметила, что мандарины и бананы меня успокаивают и в обычные дни. Поэтому я всегда ношу с собой что-нибудь из этих фруктов.

Галина Лубина, г. Киров

Диета после гепатита

После гепатита мне долго пришлось соблюдать диету. Поэтому я решил, что надо поделиться с читателями своим опытом. Ведь при больной печени почти ничего нельзя и сначала можно подумать, что есть просто нечего. Особенно это будет полезно мужчинам, ведь они без колбасы и жирного мяса жить не привыкли, да и без бутербродов себе жизни не представляют.

А тут – жирное нельзя, копченое нельзя, жареное нельзя, алкоголь запрещен, курить тоже не стоит, острое запрещается, консервы тоже, даже кислые фрукты не разрешены. Чего есть, непонятно! Даже за температурой пищи надо было следить. У меня это делала жена либо моя собственная печень. Если я пытался что-то съесть прямо из холодильника, то жена буквально отбирала у меня тарелку, чтобы разогреть это блюдо. И сильно горячее заставляла немного остужать. А если я все-таки успевал проглотить горячее блюдо или какой-нибудь ледяной продукт, то моя печень сразу бунтовала, меня начинало тошнить.

Порции еды мне уменьшили, и один только плюс был, что есть можно было часто. Врач говорил, что 5-6 раз в день – это нормально, так как надо добиваться того, чтобы желчь регулярно выделялась.

Жена мне на обед готовила фрикадельки из говядины, рыбу варила, курицу отваривала. На гарнир делала овощи, которые она тушила в воде (немного воды наливала на сковородку или на дно кастрюли).

Супы пришлось есть либо молочные, либо сваренные без мяса. Не знаю, как жена научилась делать такие супчики, что я даже не всегда понимал, что они сварены на овощном бульоне. Иногда она в готовый суп добавляла нарезанное вареное мясо или курицу, и получалось совсем чудесно. Через два месяца после выписки из больницы я стал использовать в питании вчерашний хлеб или булку. А до этого вообще их не ел. Даже привык к этому немного и почувствовал, что кишечник лучше работает. Раньше я любил свежую булку, и кишечник работал плохо. А сейчас стал есть мало хлеба, мало мяса и много овощей, и – совсем другое дело. Я полюбил варенье и мед, хотя раньше чай пил только с сахаром. Особенно меня радовало то, что мед улучшает пищеварение.

Утром с чаем варенья поем, а днем и на полдник – по столовой ложке меда. Вечером, перед сном, обязательно выпивал стакан кефира. Я не очень кисломолочное люблю, но к кефиру привык. Очень уж он здорово моему кишечнику помогал. Из напитков жена мне варила кисели, но приходилось выбирать некислые фрукты и ягоды, например малину, сладкие яблоки, изюм.

Через полгода диета моя расширилась, и я стал пробовать запекать кислые яблоки, ел творог, сметану (но не слишком жирную), чай с молоком чаще стал пить. Чувствовал себя вполне неплохо, но только если выдерживал режим питания, регулярно и понемногу ел, не жарил ничего и не выпивал спиртного... Сейчас печень совсем восстановилась. Но жена следит за моей диетой, поит меня травами и самочувствие мое вполне обычное.

Кирилл Петрович Урсун, г. Санкт-Петербург

Ай да редиска!

Я на дачу приезжаю одна из первых и сажаю там сразу зелень и обязательно редиску. А что еще можно посадить раньше всего, если не очень жарко и погода вообще нестабильная. Вот я восстанавливаю витаминки редиской и травушкой – петрушкой, салатом, укропчиком. Салаты из редиски мне довольно быстро надоедают, так я начинаю себе готовить суп из редиса. Беру

пол-литра кефира, обычно нежирного, но вообще любой кефир можно использовать, даже бифидо. Кладу в него нарезанную редиску и посыпаю смесью из зелени – и для того, чтобы витаминов больше было и для красоты (а красота, как известно, повышает аппетит). Такого количества хватает на две свеженькие порции редисочного холодного весеннего супа и мы с мужем его с большим удовольствием съедаем вместо салата. Наработаешься на грядках за день, да пока воды наносишь, дров наколешь, двор приберешь, парники проверишь – вот уже и обедать пора. И холодненький супчик хорошо идет.

Моя мама вот только редиску есть не может, так как ей врачи запрещают – язва у нее иногда обостряется, вот и не разрешают ей редиску есть, а мы очень даже ее уважаем. Кстати, вот редьку почему-то чаще дачники к спинам прикладывают и от кашля ею лечатся, а ведь редис ничуть не меньше для этого годится. Я простудилась как-то, и ничего от простуды с собой не было, потому что на дачу второпях собирались, после работы и никаких лекарств не взяли. А уехали на все майские праздники в прошлом году, и из-за болезни обратно в город ехать было обидно.

Так я редиску и лук терла на мелкой терке, сок из кашицы выжимала и смешивала с медом. Брала по столовой ложке каждой составляющей. И пила 3 раза в день такую смесь по столовой ложке всего. Мне как раз хватало приготовленного на один день.

Температура быстро спала, потому что я от такого лечения потела неплохо, и горло прошло, да и от насморка следа не осталось. Через дня четыре я снова была на ногах, на своих грядках, но, правда, для профилактики продолжала делать себе смесь редисового и лукового сока с медом еще несколько дней.

А муж мой спину перегрузил на дровах и не смог утром встать с кровати, так я ему ту же тертую редиску к спине и прикладывала, тем более что ничего более подходящего на грядках в то время еще не было. Три дня я лечила мужа компрессами из редиски, прикладывала их 2 раза в день, и он забыл о своей проблеме со спиной. Вот сейчас снова начинается дачный сезон и я всем любителям огорода советую обязательно посадить себе редиску. Может, и мои рецепты пригодятся.

Баранова Ирина Петровна, г. Санкт-Петербург

Полезные кочерыжки

Я страстный любитель голодания. Уважаю Брэгга, но и наших отечественных целителей не забываю. Все-таки, когда наш специалист описывает лечебную методику, он ближе к российской реальности, чем какой-нибудь американский целитель, ведь в каждой стране есть свои особенности. Вот, например, все знают, что капуста – это незаменимая вещь при выходе из голодания, и тот же Брэгг описывал салат-метелку, который после голодания выметает из кишечника все остатки токсинов и шлаков. Я в него, кроме капусты и морковки, кладу и яблоки, и свеклу. Причем, мои салаты летом и осенью обладают особыми исцеляющими и очищающими свойствами, потому что все эти овощи и фрукты я выращиваю на своем собственном огороде. Применяю только органические удобрения «навозного типа», причем не от фермерских коров, которых могут комбикормом кормить, а от частной коровы, питающейся натуральными продуктами.

Когда раньше я такую полезную капустку выращивал, то всегда жалел, что приходится кочерыжку и верхние зеленые листочки выбрасывать. А потом я подумал: «А что это я такой натуральный продукт даром перевожу?» Ведь это в магазинной капусте кочерыжка полна нитратами и всякой другой опасностью, а моя капустка со своей грядки всем и вся хороша, так что это я часть ее на помойку отправляю. В конце концов, сами капустные листы я могу и заквасить на зиму, а из кочерыжки лучше готовить ту самую метелку, о которой Брэгг писал. Позже в книге о голодании я нашел рецепт салата из кочерыжек, но еще до этого я самостоятельно додумался и начал натирать кочерыжку на терке средней величины.

2 кочерыжки, 1 небольшую свеколку и морковку (позже в другом рецепте я прочитал, что вместо морковки можно редьку класть) я натирал и съедал в качестве первой еды после полуторасуточного голодания, которое я провожу каждую неделю.
В остальные дни я в этот салат сметаны добавляю – необычайно вкусно и питательно получается.

Пенсионер, постоянный читатель вашей газеты, Родин Петр Васильевич, г. Псков

Не вешать голову!

Подруг у меня много. Вместе проводим свободное время – ходим на выставки, в кино, выезжаем за город. Обсуждаем прочитанное – особенно ту информацию, которая касается здоровья. Да это и понятно – ведь мы уже пенсионерки и наши бренные тела немного поизносились, требуют поддержки.

Среди моих подруг много таких, кто жалуется на боль в шее из-за остеохондроза. А между тем существует самый простой метод борьбы с заболеванием. Это лечебная физкультура.

Я каждое утро начинаю с зарядки. Не ленюсь. Стараюсь повторять упражнения для шеи и днем, и вечером. Мои старания не прошли даром – мне удалось оживить свой изрядно «заржавевший» позвоночник.

Все упражнения выполняются сидя.

1. Наклоните голову вперед, одновременно надавливая на лоб пальцами рук. Голова противодействует давлению рук, а руки – давлению головы. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

2. Медленно запрокиньте голову назад, можете повернуть голову немного влево и вправо. Побудьте в этой позе около минуты.

3. Медленно наклоните голову вперед, стараясь при этом коснуться подбородком груди. Положите пальцы рук на затылок. Возвращаясь в и. п., оказывайте пальцами противодействие движению головы. Расслабьтесь, отдохните, повторите упражнение.

4. Поднимите плечи вверх, стараясь достать до ушей. Опускайте плечи быстрым, резким движением. После паузы повторите движение плечами. Затем выполняйте поочередно: одно плечо – вверх, другое – вниз, и наоборот. Разотрите шейный отдел позвоночника ладонями.

5. Соедините ладони над головой, локти отведите в стороны. Интенсивно надавите ладонями друг на друга в течение 2–5 секунд, затем расслабьте руки.

6. Выполните плавные наклоны головой назад-вперед, влево-вправо.

7. Сидя на стуле, сцепите руки за головой, пальцы переплетены, локти отведены. Оказывайте давление головой на руки в течение 2–5 секунд с последующим расслаблением.

Ни в коем случае не старайтесь сразу же дать большую нагрузку на шею. Увеличивайте количество повторений постепенно. И не следует заниматься при острой боли.

Добавлю: хороший результат дает массаж обычным теннисным мячиком. Выполняется он так. Надо встать у стены, между спиной и шеей положить мячик. Приседая и поднимаясь вдоль стены, покатать мяч по плечам и шее, прижимая этот предмет спиной к стенке. Очень приятно и очень полезно!

Дорофенко К., г. Москва

Мужской вопрос

Если у вас простатит или аденома предстательной железы, то вы можете лечиться лекарственными препаратами или народными методами. Но, независимо от выбранного метода лечения, также надо выполнять упражнения, которые активизируют кровообращение в области предстательной железы. Нужно либо самостоятельно составить комплекс таких упражнений, либо взять готовый комплекс. Предлагаю вашему вниманию готовый комплекс.

И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль тела.

- Согните руки в локтях. Опираясь на локти и пятки, поднимите таз, одновременно сжимая и как бы втягивая мышцы заднего прохода. Вернитесь в и. п. Повторите 5–10 раз.
- Приподнимите прямые ноги на 10–15 см от пола, одновременно разводя их в стороны, – выдох. Соедините ноги вместе и вернитесь в и. п. – вдох. Повторите 4–6 раз, а можно и больше.
- Согните ноги в коленях (стопы на полу). Выпрямляя и отводя в сторону правую ногу, одновременно приподнимите таз немного вверх. Вернитесь в и. п. То же левой ногой. Повторите 4–6 раз.

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком.

- Сожмите и как бы втяните мышцы заднего прохода. Расслабьтесь. Повторите 6–8 раз.
- «Шагните» правой ногой за левую и наоборот. Повторите 4–6 раз.

И. п. – лежа на спине.

- Широко разведите прямые ноги, руки поднимите вверх. Примите сидячее положение – выдох. Сгибая туловище, коснитесь обеими руками носка правой ноги и вернитесь в и. п. – выдох, потом – левой ноги. Повторите 6–8 раз.

И. п. – опираясь на колени и локти.

- Выпрямляйте, приподнимая поочередно то правую, то левую ногу. Повторите 4–6 раз.
- Поднимаясь с локтей и выпрямляя туловище, одновременно поднимите руки вверх – вдох. Вернитесь в и. п. – выдох. Расслабьтесь. Повторите 4–6 раз.
- Выпрямитесь. Руки вдоль туловища, стопы разведите пошире. Присядьте, насколько сможете, между пятками на пол – выдох, вернитесь в и. п. – вдох. Повторите 6–8 раз.
- Руки на поясе. «Походите» на коленях вперед и назад в течение 30 секунд.

И. п. – сидя на полу.

- Ноги согните в коленях (стопы на полу) и разведите, насколько сможете. Достаньте правым коленом левую пятку и наоборот. Повторите 6–8 раз.
- Ноги выпрямите, руки вытяните вперед. Попеременно опираясь то на одну, то на другую ягодицу, без помощи ног «пройдите» на ягодицах вперед и вернитесь на прежнее место. Повторить 5–10 раз.

И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- Поднимите руки вверх и отведите прямую правую ногу назад – вдох, вернитесь в и. п. – выдох. То же левой ногой. Повторите 4–6 раз.
- Походите на месте, высоко поднимая колени, в течение минуты.
- Поставьте ноги на ширину плеч. Присядьте, разведя колени в стороны, руки вперед – выдох. Вернитесь в и. п. – вдох. Повторите 8–10 раз.
- Выполните круговые движения тазом по 8–10 раз в каждую сторону.
- Поднимите руки – глубокий вдох, опустите – выдох. Повторите 3–4 раза.
- Походите по комнате, восстановите дыхание.

Данные упражнения надо выполнять ежедневно в удобное для вас время.

Адрес: Головкову Александру Владимировичу, 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900

НАКАНУНЕ ПРАЗДНИКА

В нашем поселке живет женщина. Ей 82 года, она инвалид, передвигается на костылях. Накануне зимнего праздника Николая Чудотворца к ней должны были приехать из Харькова племянник с женой и племянница. Когда они ночью добрались на поезде до Свердловска, то свирепствовала метель – да такая, что из города в наш поселок было невозможно уехать.

Автовокзал был закрыт, частных машин из-за непогоды не было. К счастью, рядом с автовокзалом еще работал магазин. И они решили зайти погреться. А тут из магазина выходит паренек. Спросили, как им добраться до поселка. Он ответил: «Из-за метели не сможете уехать». И ушел.

Думают: что же делать, куда деваться? Магазин закрывался, больше спрятаться от непогоды было негде. Хоть замерзай на улице! Но они знали, что молитва многое может. Стали молиться святителю Николаю. И тут свершилось чудо! Вдруг возвращается тот паренек и приглашает их к себе домой. Геннадий — так звали юношу — напоил гостей чаем, а потом проводил на «рабочий» автобус, который должен был развозить рабочих на шахту. И они наконец-то попали в гости к своей любимой тетушке, которая ждала их с нетерпением.

Разве это не чудо? Чудо! Страшно подумать, что могло с ними случиться, если б не вернулся этот паренек.

Это Николай Угодник все увидел и спас их от беды – послал им помощь. Чудо! Просто чудо! Слава Богу за все!

А утром они все вместе отправились в церковь, поставили свечи у иконы Николая Чудотворца. А доброму пареньку пожелали здоровья и благополучия.

Адрес: Михалюк Нине Тихоновне, 94824, Украина, Луганская область, Свердловский район, пос. Комсомольский, ул. Красноармейская, д. 34

ПОВТОРЕНИЕ – МАТЬ УЧЕНИЯ

В «Лечебных письмах» №10 за 2009 год в разделе «Лечим душу» было опубликовано мое письмо, в котором я рассказывал о том, как у моего сына разрешились проблемы на работе и дома после того, как мы стали читать молитвы св. Филарету. Читатели стали



обращаться ко мне с просьбой выслать текст молитвы св. Филарета. Поток писем до сих пор не уменьшается и мне уже трудно отвечать. Поэтому предлагаю доставить радость читателям и еще раз опубликовать молитву на страницах газеты.

Господи, не знаю, что мне просить у Тебя. Ты Един ведаешь, что мне потребно. Ты любишь меня паче, нежели я умею любить себя. Отче, даждь рабу Твоему, чего сам я просить не умею. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения: только предстою пред Тобою. Сердце мое Тебе отверсто; Ты зришь нужды, которых я не знаю. Зри и сотвори по милости Твоей. Порази и исцели, низложи и подыми меня. Благоговею и безмолвствую пред Твоею святою волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами. Приношу себя в жертву Тебе. Нету у меня другого желания, кроме желания исполнять волю Твою. Научи меня молиться. Сам во мне молись! Аминь.

В письмах читатели откровенно рассказывают о своих трудностях в связи с кризисом, общей неустроенностью. Многие просят совета. Всем нужна духовная помощь. Но какой я советчик? Такой же грешный человек, как и все. Поэтому хорошо бы на базе рубрики «Лечим душу» проводить духовные уроки. Хотелось бы узнать мнение читателей по этому важному вопросу.

Адрес: 398006, Васильчиков Н., г. Липецк, ул. Юбилейная, д. 2, кв. 6.

МАТУШКА АНТОНИЯ

Всегда на Руси было много праведников, которые смиренно посвящали свою жизнь служению Богу и ближним. Кто-то из них причислен к лику святых, чьи-то имена полузабыты, а чьи-то забыты совсем. Одной из таких скромных и смиренных подвижниц была схимонахиня Антония. Она, будучи физически немощной (с 23 лет не могла ходить), имела дар от Бога помогать людям с тяжелыми недугами.

Схимонахиня Антония всех принимала, утешала и очень радовалась, когда Господь исцелял кого-то из страждущих по ее молитвам. Матушка Антония старалась перво-наперво привести людей к Богу, наставить их на путь покаяния. И лишь после того, как человек сам обещал, что обратится к Господу, принималась молиться за больных.

Когда м. Антония принимала людей, то ее усаживали на скамью. Затем она раскрывала Евангелие, а больных пристраивали рядом так, чтобы они хотя бы немного прикасались головой к книге. А после молитвы она обязательно прикладывала Крест к человеку. Разных людей приводили к матушке – и с физическими, и с духовными недугами. И получали исцеление – кто сразу, кто постепенно.

Схимонахиня Антония тихо и безболезненно отошла ко Господу и покоится в с. Мордово Тамбовской области. Со временем люди стали стекаться туда, привлеченные рассказами об исцелениях, совершающихся и по сей день по молитвам старицы.

Имею возможность сделать копии снимков матушки Антонии. Только, пожалуйста, присылайте конверт с обратным адресом.

Адрес: Янченко Е.В., 397600, Воронежская область, г. Калач, ул. Коммунистическая, д. 40/2

НА КАЛУЖСКОЙ ЗЕМЛЕ

Прошлым летом мы всей семьей ездили в Калугу. Побывали в Свято-Тихоновой пустыни, где под спудом Преображенского собора лежат мощи преподобного Тихона, калужского чудотворца. Сходили и на чудотворный источник, чудотворная вода которого вот уже более пятисот лет дарует исцеление по молитвам преподобного.

Места там удивительные. Воздух необыкновенный. Все было пронизано спокойствием и тихой радостью...

Не надо и говорить, что уходить, не искупавшись в источнике и не испив святой водички, мысли не было. Исполнив все, как положено, все же не спешили уходить. Посидели на лавочке, радуясь солнышку и тому, что Господь сподобил прийти сюда. Вбирали в себя умиротворенность святого места. Решили: летом приедем в эти края обязательно – и не на день, а на неделю.

Напиткова Д., г. Апрелевка

МОЛОКО + СУХАРИКИ + ЧЕСНОК

Иногда даже у самого здорового человека могут появиться непонятные симптомы, связанные с работой желудочно-кишечного тракта – тяжесть в желудке, спазмы и метеоризм, даже тошнота. Каждый может определить – обращаться срочно к врачу или самостоятельно избавиться от неприятностей. Если вы знаете, что нарушения носят случайный характер, можно предпринять домашнюю очистку кишечника от гнилостных процессов подручными средствами. Мне такой способ нравится своей доступностью и эффективностью.

Возьмите 1 л молока и разлейте в две пол-литровые банки. В каждую банку добавьте по 1 ст. л. сметаны, чтобы через некоторое время у вас получилась простокваша. Насушите сухарики из черного хлеба, 3–4 сухарика натрите чесноком и залейте 1 стаканом простокваши на 1 час. Получится густая кашица, которую надо съесть перед сном.

Утром натощак в качестве первого завтрака также можно съесть стакан простокваши.

Очень скоро в кишечнике восстановится благоприятная микрофлора, исчезнут неприятные симптомы, все наладится. Так можно избавиться от дисбактериоза и заодно освободить и очистить кишечник от задержавшихся остатков непереваренной вовремя пищи.

Дарья Алексеевна Сухушина, г. Тобольск

КАК ВЕРНУТЬ СИЛЫ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

В зрелом возрасте после болезни гораздо труднее восстановиться, чем в молодом. Все процессы заторможены уже сами по себе, а любая болезнь лишь усугубляет положение. Нужно обязательно себе помочь преодолеть состояние беспомощности и бессилия. Это, кстати говоря, полезно делать всем пожилым людям, особенно весной. У природы для нас есть чудодейственное лекарство, которым мы часто пренебрегаем, – это мед и пчелопродукты, в частности, маточкино молочко.

Надо взять полкилограмма хорошо закристаллизовавшегося (прошлого урожая) натурального меда и вмешать в него всего 2 г маточкиного молочка и очень хорошо перемешать деревянной палочкой. Принимать смесь два раза в день – утром и вечером – за 10–15 минут до еды, тщательно рассасывая. Порция – размером с небольшую фасолину.

Приготовленной смеси хватает на два курса по 20 дней. Перед каждым приемом смесь надо размешивать. Целебный курс восстановления здоровья я советую проводить 1 раз в год, независимо от самочувствия, это послужит профилактикой старения.

Герман Борисович Яковлев, г. Железноводск

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

Мне 75 лет, я инвалид 2-й группы уже 5 лет, общее заболевание. Было 2 операции на глаза. Правый глаз совсем закрылся, ничего не видит. Левым видела совсем плохо – оперировали по поводу катаракты. Мне подсказали закапывать в глаза смесь лука с медом 1:1. Вот уже почти 2 года капаю, сейчас я стала видеть лучше, пишу, читаю.

От трещин на пятках делаю на ночь компресс с уриной. Хорошо мочу тряпочку, сложенную в несколько слоев, сверху – целлофан и двое шерстяных носков. Утром все снимаю, мою ноги теплой водой с мылом, счищаю огрубевшую кожу и смазываю любым кремом. Пятки становятся мягкими и гладкими.

Дам еще один полезный совет. Моя покойная мама нас приучала и сама лечилась камфорным маслом. Оно всегда есть в аптеке. Если был насморк, то натирала им на ночь переносицу и лоб и завязывала шерстяным платком. Утром все проходило. Небольшой ушиб сразу натирала камфорным маслом, синячок маленький будет, но опухоль сразу пройдет.

Моему дедушке в августе будет 79 лет. Мы с ним вместе прожили 56 лет. Если доживем, 1 октября будет 57 лет, как мы вместе. У нас 3 дочки и 1 сын, 2 внучки и 2 правнучки. Все помогают, все хорошо.

Очень прошу, напечатайте мое письмо, может, кому-то поможет, я буду рада. Да хранит вас Господь, будьте здоровы и счастливы.

Адрес: Рождественской Марии Ивановне, 350101, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Крупской, 17

ЛЕЧИТЕСЬ МАНДАРИНОВЫМИ КОРКАМИ

Чтобы не пичкать себя химией, я уже давно отказалась от сильнодействующих таблеток и стараюсь обходиться натуральными лекарствами. Вот, например, мандарин. Перед тем, как съесть мякоть, я с мылом отмываю кожуру, после чего сушу ее на батарее, складываю в стеклянную банку, а затем при надобности пользуюсь, например, от кашля:

отварить мандариновые корки в воде в соотношении 1:10, остудить и принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день в качестве отхаркивающего средства.

Для очищения легких от слизи очень полезно выпивать утром натощак стакан свежеприготовленного мандаринового сока. А для того чтобы укрепить защитные силы организма, можно 2 ст. л. измельченных мандариновых корок залить 250 мл водки, настоять в течение 1 недели, процедить.

Принимать 3 раза в день по 20-25 капель за 20 минут до еды для укрепления иммунитета. Настойка богата витаминами, ферментами, причем все это именно натуральное, а не из отходов нефтепродуктов сделано, как часто бывает с лекарствами.

Одним словом, я хочу сказать, что даже в таком простом продукте, как мандариновые корки, можно найти опору при лечении целого ряда заболеваний.

Ирина Карпухина, г. Омск

ЧТО ТАКОЕ ТЫКВЕОЛ®

О пользе тыквы знают многие. На Западе в послевоенное время ее называли «ананасом бедняка», потому что тыква, в отличие от ананаса, была доступна по цене любому небогатому человеку. На Востоке в тыкве «УЛОУ» даосские монахи хранили эликсир бессмертия. А в России, объединяя культуры Запада и Востока, НПО «Европа-Биофарм» создало доступное лекарство из семян тыквы – ТЫКВЕОЛ.

«ТЫКВЕОЛ», концентрируя в себе всю жизненную силу тыквы, несет ее больному организму и вытесняет болезнь. За 18 лет – именно столько лет лекарство **«ТЫКВЕОЛ»** излечивает людей, – были проведены многочисленные клинические испытания в ведущих клиниках России у детей и взрослых с болезнями желудка и печени, предстательной железы и мочеполовой системы, аллергиями и кожными заболеваниями. Результат клинических исследований (в том числе двойным слепым методом) всегда был один – **«ТЫКВЕОЛ»** лечил печень дешевле и быстрее популярных дорогих иностранных лекарств и при этом еще улучшал состояние кожи у женщин и предстательной железы у мужчин.

Для удобства приема **«ТЫКВЕОЛа»** (на работе, в поездках, на даче и др.) его также выпускают в желатиновых капсулах по 450 мг.

По эффективности лечения ПЕЧЕНИ **«ТЫКВЕОЛ»** (флаконы 100 мл, капсулы 450 мг по 84 или 50 шт.) занимает достойное место среди лидеров, а по стоимости курса лечения дешевле иностранных гепатопротекторов!

Для эффективного лечения воспалительных заболеваний мочеполовой системы (геморрой, аденома предстательной железы, простатит, трещины заднего прохода) производитель начал выпуск **«ТЫКВЕОЛа»** в новой лекарственной форме – суппозиториях (свечах). В ходе клинических испытаний в ведущих клиниках России выяснилось, что **«ТЫКВЕОЛ»** прекрасно заживляет слизистые, мокнущие раны, ожоги, в том числе химические и солнечные; огнестрельные раны заживают без шрама; женщины используют **«ТЫКВЕОЛ»** вагинально после прижиганий эрозии. **«ТЫКВЕОЛ»** стал любимым в народе лекарством – снижает болезненность, воспаления, отсутствуют побочные эффекты, доступен по цене.

«Откуда же столько силы в **«ТЫКВЕОЛе»?»**, - задают вопрос наши читатели. Тыква растет в засушливых степях волжской земли и собирает питательные вещества с глубины 7-этажного дома. Собирая соки матери-земли в семечке, тыква закладывает будущую жизнь, которую мы используем при производстве **«ТЫКВЕОЛа»**. Ведь в 3-х чайных ложках (суточная норма приема) сконцентрировано 12 кг сырой тыквы, или стакан нежареных тыквенных семечек. Чтобы поправить здоровье, **«ТЫКВЕОЛ»** необходимо принимать не менее 3-х недель.

И еще хотелось бы поделиться гордостью за россиян – мы впереди планеты всей! В Японии впервые в мире, как сообщили в фармновостях, сейчас на крысах проводят эксперимент по лечению цирроза печени. У нас же в России эксперименты по лечению цирроза печени **«ТЫКВЕОЛом»** на крысах были успешно завершены в 1993 году, и сегодня годовой или полугодовой курс лечения **«ТЫКВЕОЛом»** позволяет избежать замены печени органом донора и восстановить свою печень, попутно нормализуя холестерин, липидный обмен в организме, функцию предстательной железы и кожи. Гордость за Россию, – мы опережаем Японию в главном – восстановлении здоровья, лекарственным препаратом **«ТЫКВЕОЛ»**, широко представленным в российских аптеках, внесенным в государственную программу ДЛО. Ваша печень и другие органы говорят Вам спасибо за **«ТЫКВЕОЛ»**. Следующий выбор за Вами, уважаемые читатели: болеть или не болеть. Лечиться быстро и доступно или долго и дорого.

Производитель **«ТЫКВЕОЛа»** – НПО «Европа-Биофарм» в городе-герое Волгограде, желает Вам быть здоровыми и красивыми на долгие годы. А если Вы прочитали эту статью до точки, значит, Вы уже готовы быть здоровым и благополучным человеком.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА

Лицензия № ФС-99-04-000712 от 18 июня 2009 г. Рег. уд. №002321/03.
www.evropa-biofarm.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Если у вас появились болезненные язвочки во рту, то скорее всего у вас стоматит. Причинами его могут быть как микробы, так и различные травмирующие факторы. При остром стоматите с повышением температуры вызывайте врача. А в других случаях для лечения сочетайте прием средств, укрепляющих иммунитет, с внешними методами. Если стоматит стал частым гостем, то обязательно обратите внимание на питание, так как нередко эта болезнь возникает при проблемах в работе желудочно-кишечного тракта.

ПОЖАР ВО РТУ

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

• Приступая к лечению любого стоматита, важно помнить о комплексном подходе к этому заболеванию. Местное лечение обязательно должно сопровождаться терапией, направленной на повышение защитных сил организма.

• Лучшее иммуностимулирующее средство – эхинацея. Заварите столовую ложку сухих листьев этого растения или 2 ст. л. свежих стаканом кипящей воды и дайте настояться, пока не остынет. Процедите и пейте по полстакана настоя 2 раза в день – утром и днем, но не в вечернее время, так как эхинацея бодрит.

• Корень солодки и женьшень также повышают иммунитет (можно купить экстракты этих растений в аптеке), но помните, что при повышенном давлении эти средства лучше не использовать.

• Как только вы обнаружили у себя первые признаки стоматита, сразу же начинайте пить поливитаминный сбор из 5 частей плодов шиповника коричного, 5 частей плодов крыжовника обыкновенного, 4 частей плодов облепихи крушиновидной и 4 частей плодов смородины черной. Смешайте все компоненты, предварительно раздавив плоды, возьмите 5 ст. ложек смеси, заварите их 1 л кипящей воды в термосе и дайте настояться 2 часа. Процедите приготовленный настой и принимайте его по половине стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Плюсом данного настоя является то, что он является не только иммуномодулирующим и поливитаминным средством, но и обладает ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

• Полезно пить отвар, приготовленный из смеси следующих растений. Возьмите по 3 части листьев крапивы двудомной, листьев смородины черной и корня алтея лекарственного, добавьте 2 части цветков календулы и хорошо перемешайте. Смесь измельчите, возьмите 2 ст. л. смеси, залейте полулитром кипящей воды и дайте настояться 2 часа, после чего процедите. Принимайте по 2 ст. л. отвара 3-4 раза в день после проведения лечебных полосканий.

• Универсальным средством от любых воспалений является мумие. Это удивительное природное лекарство вы можете применять и для поднятия защитных сил организма, что очень важно при стоматите. Кроме того, раствор мумие отлично заживляет и снимает воспаление, поэтому им можно делать ванночки для рта, полоскания и примочки. 0,2 г мумие растворите в 100 мл кипяченой воды температурой 60-70 градусов. Сначала наберите раствор в рот, немного подержите его и пополощите ротовую полость в течение 5 минут, а потом проглотите раствор мумие. Повторяйте процедуру до полного излечения, а еще лучше – не менее месяца, чтобы поднять иммунитет. Если стоматит повторяется регулярно, то после месячного курса и десятидневного перерыва еще раз повторите курс лечения с помощью мумие.

ПОЛОСКАНИЯ И МАЗИ

• После еды тщательно споласкивайте ротовую полость каким-либо раствором или настоем, снимающим воспаление и оказывающим противомикробное действие. Хорошо, если это средство будет способствовать эпителизации тканей.

• Мед обладает хорошим заживляющим действием. После еды прополощите рот чистой водой, а затем – 30-процентным раствором меда. Полощите не менее 5 минут, 3-4 раза в день. Употребляйте мед и внутрь как общеукрепляющее средство.

• Облегчить состояние при стоматите можно наиболее простым средством – обычной горячей водой (конечно, чистой и кипяченой).

• Возьмите 1 ч. л. перекиси водорода и растворите ее в стакане воды. Полощите этим средством рот несколько раз в день.

• 1 ст. л. сухой измельченной луковой шелухи залейте половиной литра горячей воды и доведите до кипения. Дайте настояться в течение 7-8 часов, процедите. Отваром полощите рот несколько раз в день.

• Гранатовые корки – мощное средство против микробов и поэтому они незаменимы при стоматите. Возьмите 20 г корок граната, измельчите их и залейте 1 стаканом горячей воды. Дайте покипеть 30 минут на малом огне, процедите и затем долейте воды до 200 мл. Полощите рот как обычно, несколько раз в день.

• Известным средством при заболеваниях полости рта является алоэ. При стоматитах жуйте листья этого растения или полощите рот свежим соком растения. Похожим эффектом обладает и сок каланхоэ.

• Розовые лепестки, заваренные кипятком или сваренные в меду, также облегчают состояние при стоматите.

• Поможет при стоматите и картофель. Возьмите сырую картофелину, очистите и вымойте ее, нарежьте ломтиками или разотрите в кашицу и прикладывайте к болезненным местам.

ТРАВЫ ПРИ СТОМАТИТЕ

Календула лекарственная является простым и доступным средством для лечения стоматита, так как она обладает сильным противовоспалительным действием, убивает бактерии, и кроме того, календула укоряет регенерацию тканей в поврежденной слизистой оболочке. Залейте 1 ст. л.

соцветий календулы 1 стаканом кипятка, поварите 10 минут и процедите. Полощите рот несколько раз в день или смазывайте отваром поврежденные участки слизистой с помощью ватной палочки.

• Сделайте себе настойку из травы зверобоя. Возьмите зверобой и залейте его водкой в соотношении 1:5. Дайте смеси настояться и полощите рот, разведя 30-40 капель настойки в 0,5 стакана воды. Это средство оказывает хорошее вяжущее и противовоспалительное действие, которое усиливается, если принимать настойку и вовнутрь. Пейте по 40-50 капель настойки, разведя ее в небольшом количестве воды, по 2-3 раза в день.

• Вяжущие свойства кипрея узколистного, или иван-чая, хорошо известны. При стоматите возьмите 1 ст. л. листьев иван-чая и заварите 1 стаканом кипящей воды. Дайте настояться в течение 20 минут и процедите через марлю. Используйте настой для полосканий.

• 1 ст. л. измельченной коры залейте 1 стаканом кипящей воды и дайте прокипеть на малом огне в течение 15 минут, потом охладите и процедите отвар и полощите им рот.

• Из почек березы вы также можете приготовить средство от стоматита. Возьмите 10 г сухих почек и залейте 1 стаканом кипятка, дайте покипеть на маленьком огне в течение 15 минут и процедите. После этого долейте отвар до объема в 200 мл и полощите им рот 3 раза в день после еды.

• Хронический, периодически повторяющийся стоматит лечите с помощью следующего сбора. Смешайте по 3 части цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного, коры дуба обыкновенного, корня алтея лекарственного и травы дурнишника обыкновенного и добавьте к ним 2 части корневища лапчатки прямостоячей. 2 ст. л. измельченной смеси залейте 0,5 л сырой воды и дайте настояться 2 часа, потом вскипятите и дайте остыть, сняв с огня, процедите через 2 слоя марли. Применяйте для ванночек, держа настой во рту 3-4 раза в день перед едой и через 1 час после еды.

• Острый афтозный стоматит лечите смесью из 3 частей листьев эвкалипта, 3 частей цветков календулы лекарственной, такого же количества травы шалфея лекарственного, 2 частей листьев чистотела и коры ивы белой. Залейте 2 ст. л. смеси 0,5 л кипятка на 2 часа, после чего процедите. Полощите рот 3-4 раза в день и, кроме того, обязательно полощите рот этим настоем после еды.

• Язвы на слизистой рта помогает заживлять и следующий сбор. Возьмите по 3 части цветков календулы, смешайте с 2 частями корневища лапчатки прямостоячей и травы чистотела. 2 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка и дайте 2 часа настояться, затем процедите. Используйте для приготовления ванночек для ротовой полости или полощите рот настоем.

• Выраженным противовоспалительным действием обладают лепестки розы. Возьмите 3 ст. л. лепестков розы, заварите 1 л кипящей воды и полощите рот 7 раз в день при язвенном и афтозном стоматите.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Болезненные ощущения при стоматите возникают, как правило, при приеме пищи, особенно острой, кислой и горькой, поэтому от приправ и специй лучше отказаться. Пищу, которая нуждается в долгом и тщательном пережевывании, лучше на время исключить из рациона. Лучше использовать пищу в виде пюре или напитков и при необходимости даже пользоваться трубочкой для коктейлей, чтобы меньше травмировать слизистую.

• Курение также является травмирующим фактором, поэтому при стоматите сведите количество выкуриваемых сигарет к минимуму.

• Неприятные ощущения вызывает слишком холодная или очень горячая пища. Старайтесь принимать еду температуры тела или чуть теплую.

• Многие овощные и ягодные соки оказывают прекрасное заживляющее и противомикробное действие, которые вы можете использовать при стоматите. Проводите лечебные процедуры не менее 3 раз в день, чтобы используемые средства оказывали выраженное действие. Выжмите морковный или капустный сок, разбавьте его пополам с кипяченой водой и полощите рот несколько раз в день.

• Стоматит чаще всего атакует человека при пониженном иммунитете. А для крепкого иммунитета важно иметь здоровый кишечник. Чтобы оздоровить организм и кишечник, предпочтение отдавайте растительной пище. В идеале 70% рациона должны составлять овощи, фрукты, зелень, орехи и цельнозерновые злаки. Пейте бифидойогурты, кефир и другие кисломолочные продукты.

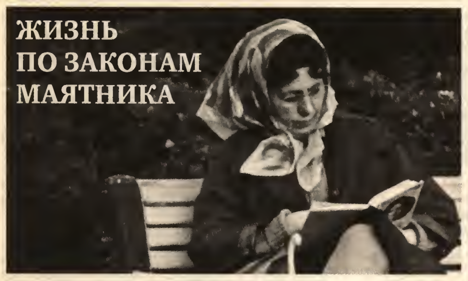
• Ягоды и листья ежевики сизой помогают снять воспаление при стоматите. Полощите рот соком спелых ягод 3-4 раза в день, разводя сок теплой кипяченой водой в соотношении 1:1. Если ягод у вас нет, то возьмите 4 ч. л. листьев и залейте 2 стаканами кипящей воды, дайте 30 минут настояться и процедите настой. Полощите им рот регулярно до полного излечения.

• Отличное средство вы можете приготовить из ягод можжевельника. Приготовьте 1 ст. л. сухих измельченных ягод и заварите их 1 стаканом кипятка. Дайте настояться, охладите и процедите готовый настой. Полощите настоем рот 3 раза в день.

• Очень сильными средствами от микробов являются хрен и чеснок. Несмотря на их «острый нрав», эти продукты питания незаменимы при стоматите. Хрен особенно полезен при язвенном стоматите – разведите сок хрена теплой водой наполовину и полощите им рот.

• Из чеснока приготовьте кашицу – возьмите 3 зубчика, разотрите их и смешайте с 1 десертной ложкой простокваши или несладкого йогурта. Смесь слегка подогрейте и возьмите в рот. Нанесите смесь на все больные места во рту с помощью языка и подержите ее во рту, периодически размазывая по болезненным местам. Не бойтесь жжения, которое будет появляться во время процедуры – это всего лишь показатель того, что бактерии уничтожаются с помощью фитонцидов чеснока, – потерпите и повторите процедуру несколько раз со свежей смесью. Проведите курс из 4-5 дней лечения, нанося смесь на язвы 3 раза в день. Используйте наши рецепты и будьте здоровы!

Подготовила Инна Листок



ЖИЗНЬ ПО ЗАКОНАМ МАЯТНИКА

Принцип работы маятника – туда-сюда, туда-сюда, то есть с определенной периодичностью возвращаться в точку отсчета. Вот точно так в наше время стали жить многие пожилые люди. Каждый день – одно и то же. У некоторых моих знакомых вся жизнь превращается в абсурд и полную зависимость от телевизора.

Одна приятельница, прежде чем ответить на мое предложение пойти куда-нибудь погулять, сначала смотрит в телевизионную программу. Сверяет расписание очередного сериала. Если времени до начала новой серии больше часа, то может и согласиться пойти со мной. А если меньше, то будет ждать свою «мыльную оперу». Но это еще не все! Ведь после той истории обязательно начнутся две следующие по двум другим каналам. Уверена, что и программу передач покупать моей знакомой нет надобности: все фильмы показывают в одно и то же время каждый день, кроме выходных, вот уже не первый год. Очень даже удобно – не перепутаешь, когда и что смотреть.

Часто мы ругаем наших внуков за то, что они часами сидят за компьютерами, приобретая зависимость от виртуальной реальности. Но не замечаем, как сами превращаемся в маятники, сверяя расписание своей жизни по телепрограмме. Раньше, когда люди жили не в многоэтажках, когда у многих были свои маленькие «усадьбы» с огородиками и парой куриц, мы не забывали, что у нас есть важные обязанности. Например, полить цветочки или грядки, накормить кур. И никому в голову не приходило проводить время за просмотром фильмов, если были дела по дому, огороду. Вот тогда мы меньше жаловались на болячки, потому что больше двигались. Правда, и телевизор был редкостью. А теперь он в каждом доме, и порой при плохой погоде некоторые из моих знакомых неделями не могут оторваться от экранов. О каком здоровом образе жизни может идти речь, если через 15 минут начинаются очередные бразильские (индийские, цыганские, российские) страсти?! Я бы отменила дневные передачи по телевизору хотя бы часа на два. Устроила бы перерыв, чтобы такие «наркоманы», как моя подружка, выходили подышать свежим воздухом. Виданное ли дело, чтобы артериальное давление повышалось из-за какого-то сериала! Не потому что в собственной жизни что-то случилось. А лишь по той причине, что наивную жертву из телеромана посадили по навету в тюрьму! Вот что случается с моей приятельницей, если сюжет развивается по закону жанра, а не так, как ей хотелось бы!

Невеселые мысли приходят в голову, когда приходится прогуливаться одной, поскольку все остальные не могут оторваться от телевизора. Думаю, нельзя винить во всем технический прогресс. Мы сами виноваты в том, что нам нечем заняться, кроме как телевизор смотреть. Я мечтаю о тех временах, когда все достижения техники будут направлены на благо людей. Пусть останутся Интернет и многочисленные телеканалы. Но пусть появится какая-нибудь телепередача и для тех, кто уже не может представить свою реальную жизнь без выдуманной. Чтобы в этой передаче их отгоняли от экранов. Чтобы они знали и другую жизнь, которая уже не напоминает маятник, а больше смахивает на здоровую!

Маргарита Степановна Ручкина,
г. Екатеринбург

ВСЕ У НАС НА БЕГУ

В последнем номере нашей газеты я прочитал о почти утраченной традиции устраивать застолья, общие праздники. Да, меня тоже эта тема тронула. Может быть, чем старше мы становимся, тем больше теряем? Помимо традиций, теряем и близких людей, с которыми хотелось бы пообщаться за праздничным столом.

Если учесть, что ритм жизни постоянно ускоряется, что общаемся мы все больше по телефону, то нам, конечно, теперь не до застолий. Мы не только не собираемся с друзьями за одним столом. Мы и с семьей-то нечасто обедаем. Нет свободного времени.

О здоровье родителей взрослые дети узнают по телефону, подарки на дни рождения они нам заказывают по Интернету, а сами заскакивают на минуточку раз в месяц. Все на бегу, и еда – не исключение. Появились эти фастфуды (то есть быстрая еда), и гамбургеры, хот-доги стали основой питания целого поколения! Вот только я не уверен, что на родине «Макдоналдса» нормальному человеку придет в голову



отмечать день рождения ребенка в такой закусочной. А у нас – сплошь и рядом! Получайте, дети, канцерогены во фритюре! Зато не надо стряпать именинный торт, не надо водить хороводы.

Так и пропали традиции не только в гости друг к другу ходить, но даже своей семьей собираться на обед с фирменным маминым пирогом, с домашней лапшой или пельменями. Всем некогда. Останавливаемся, когда начинаются спазмы в желудке или вдруг напоминает о себе сердце... В трудные минуты вспоминаем родителей, даем себе обещание навещать их почаще. Да, иногда мелькает мысль собраться вместе. Но! Как только полегчает, так с утра до вечера мы заняты хлопотами. И снова заскакиваем на минутку в кафе, и снова круговерть забот, обязанностей.

Еще я заметил, что одноразовая посуда все больше в ходу. Кое-кто старается и дома лишний раз не обременять себя уборкой. Ведь гораздо проще пользоваться посудой, которую можно выбросить. Конечно, это удобно. Но мне подумалось, что в таком темпе мы не успеем оглянуться, как все самое лучшее останется в прошлом. Уйдут не просто традиции, но и носители их. Останутся в памяти обеды за общим столом с родителями и такой ощутимый запах домашнего пирога! Мы-то можем в подобные минуты с головой окунуться в приятные воспоминания, которые возвращают всех нас на свои места. А что смогут вспомнить наши внуки, которые практически ничего не видят, кроме фастфуда, бистро и пластиковых стаканов? Вместо того чтобы в воскресенье снова идти в кафешку, не лучше ли пораньше встать, поставить тесто, напечь пирогов, сварить щи? И пообедать всей семьей хотя бы в выходной, а потом отправиться вместе гулять! И когда мы снова привыкнем хотя бы один раз в неделю видеть всю семью вместе, мне кажется, мы станем сильнее. Потому что, чувствуя поддержку своих любимых родителей, братьев и сестер, дедушек и бабушек (если повезет!), невозможно быть слабым и одиноким.

Станислав Григорьевич Малевин, г. Старый Оскол

ГДЕ ИСКАТЬ УЧАСТКОВОГО?

Недавно я проходила мимо дома, в котором живу, и услышала, как соседи в очередной раз скандалят. Из окон раздавались угрозы, слышался звон разбитой посуды. У меня сразу же испортилось настроение, будто я сама стала участницей скандала. Но вокруг ничего не менялось: никто не торопился на выручку, не бил тревогу. Некоторые прохожие скептически улыбались – мол, ничего особенного, дело житейское...



Невольно вспомнились те времена, когда люди опасались так явно скандалить на весь двор. Во-первых, это все-таки считалось неприличным, а многие ценили свою репутацию. Во-вторых, можно было попасть в немилость к участковому милиционеру, и уж он-то обязательно привлекал скандалистов (тем более дебоширов) к ответственности. Считалось крупной неприятностью, если соседи жаловались на вас участковому. И если уж запрещалось громко включать музыку после 11 вечера, так ее не включали. Правило нарушалось лишь в самых крайних случаях, например под Новый год или по случаю свадьбы. Всех нарушителей порядка наш участковый милиционер не только знал в лицо, но и регулярно контролировал. А многим он просто помогал в трудных житейских ситуациях. Одной семье помог разъехаться в разные концы города, чтобы не отравлять друг другу жизнь. Кому-то помог устроиться на работу, пристроить детей в пионерские лагеря... Участкового тоже все знали и относились к нему с уважением.

Наверное, участковые милиционеры существуют и сегодня. Думаю, в маленьких населенных пунктах, где почти все друг с другом знакомы, знают и своих участковых. А вот в больших городах, видимо, и участки большие. Это я к тому, что ни разу не видела нашего участкового милиционера. Может, это и хорошо: зачем мне с ним встречаться, если я не нарушаю правила общественного порядка? Возможно, он общается с теми, с кем положено. Конечно, частная жизнь наших граждан – это именно частная жизнь, и нечего совать в нее нос посторонним. Кто бы стал спорить... Но все-таки что делать, если соседи регулярно дерутся и кричат на территории своей неприкосновенной частной собственности?! Ведь любая попытка их утихомирить заканчивается сплоченной бранью в мой адрес! Правда, после этого драка заканчивается, а мне приходится пить сердечные капли и какое-то время не попадаться им на глаза. Знал бы сосед, что за очередную драку ему придется ответить по закону! Вот тогда, может, и вел бы себя иначе.

Бывают и опасные ситуации. Например, ребятишки повадились регулярно поджигать в почтовых ящиках многочисленную рекламную продукцию, которая выпирает из всех щелей. Бумажки разного калибра валяются на первом этаже повсюду. Человек открывает свой почтовый ящик, не находит полезной корреспонденции и тут же, не задумываясь, выбрасывает содержимое на пол. Ну, дети вечером и развлекаются, поджигая все это. На вопли соседей реакции никакой. А вот милиционер смог бы не только отбить охоту хулиганить, но и пристыдил бы родителей, которые даже не знают, чем их дети занимаются. Мы успокоились, поставив домофоны на общие двери. А что творится за закрытыми дверями, никого уже не интересует.

Светлана Владимировна Барецкая, г. Краснодар

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Наш защитник

Трудно сегодня найти человека, который не знал бы о необходимости укреплять иммунитет. Говорят, что надо ходить пешком, дышать свежим воздухом, пить побольше кефиров и йогуртов – и 80% иммунитета у нас в кармане. Однако количество людей, регулярно болеющих сезонными гриппами и ОРЗ, обострениями гайморита и герпеса, почему-то не уменьшается. Что же это такое – иммунитет, от чего он зависит и можно ли его на самом деле укрепить? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-иммунолог, доктор медицинских наук, профессор СПбМАПО Наталья Борисовна СЕРЕБРЯНАЯ.

– Наталья Борисовна, про иммунитет слышали все, а вот на приеме у врача-иммунолога большинство людей так ни разу и не побывали. В чем же причина?

– Некоторая абсурдность ситуации состоит в том, что иммунологию в современном виде, несмотря на то что эта наука за последние десятилетия достигла огромного прогресса, в медицинских университетах не преподают. Даже у врачей, изучавших отдельные компоненты иммунологии, нет глубокого представления об этой науке. С другой стороны, пациенты, наслушавшись рекламы, верят, что простыми средствами можно вылечиться от всего, и требуют от врачей любой специальности назначать им кефир. Естественно, толку от такого лечения немного.

В целом получается, что реально корректировать иммунитет почти никто не умеет. Даже прочитать иммунологический анализ – уже проблема. Другая трудность – правильно выбрать иммунологический препарат, поскольку среди них есть высокоэффективные и не очень. Нет и нормальной базы для подготовки врачей-иммунологов. Сегодня суть иммунных процессов в организме по-настоящему понимают в основном те иммунологи, которые пришли из научных медицинских центров, чтобы приложить свои знания не только к пробиркам, но и к людям.

– С какими же диагнозами приходят люди к врачам-иммунологам?

– Современная медицина тяготеет к диагнозам как к неким ярлыкам. Но мало кто знает, какой процесс стоит за диагнозом. А иммунолог – это врач, который как раз не диагноз лечит, а корректирует процесс. Иммунологи лечат больных разного профиля, с которыми не справляются врачи основных направлений: терапевты, хирурги, пульмонологи и т.д. Эти врачи отсылают пациента к иммунологу, когда понимают, что у больного что-то с иммунитетом, поскольку ему не помогает то лечение, которое ему предлагают. Есть еще какой-то фактор, который они не могут учесть. Вот для того, чтобы этот фактор оценить и подправить, и существует врач-иммунолог.

– А бывают ли случаи, когда сразу ясно, что больному надо идти к иммунологу?

– Самая очевидная ситуация – это когда больной никак не может поправиться от воспалительного заболевания или инфекции «липнут» к нему одна за другой.

Нередко бывает, что человек значительную часть своей жизни болел мало, и вдруг у него появляются ОРЗ, потом ангина, потом гайморит... Во всех таких случаях нужно идти к иммунологу.

Есть ситуации менее очевидные, но если врачи с ними сталкивались, то легко их «читают». Например, больные рецидивирующим фурункулезом, рецидивирующим герпесом или гайморитом, вообще люди с какими-то рецидивирующими воспалениями в любой сфере – это все наши пациенты.

Один раз заболеть каким-то одним заболеванием «имеет право» каждый человек. Но когда к нему все просто «липнет», это уже что-то необычное.

– Итак, больной попал к врачу-иммунологу. Что теперь происходит?

– Врач-иммунолог – это человек, который смотрит «через диагноз». Он пытается понять, какой процесс приводит к данному заболеванию, и замечает в организме то, что порой ускользает от врача-специалиста. Например, гинеколог очень часто не обращает внимания, скажем, на состояние кожи или лор-органов. А порой именно на коже, или в зеве, или еще где-то лежит подсказка – как достичь выздоровления.

Или врач лор. Он честно берет мазки из зева и т.д., но у пациента может быть сопутствующая урогенитальная инфекция с тем же возбудителем, которая при обычном обследовании уха-горла-носа никак не обнаруживается.

В нашей медицине каждый врач реально отвечает только за «свою часть» больного. Но иммунная система не находится в какой-то части организма, она охватывает его целиком. Поэтому иммунолог начинает собирать пациента «по частям» и пытается оценить, что же с ним происходит, ищет дефекты иммунной системы. Как правило, пациенты иммунолога имеют целый клубок болезней. Надо найти ниточку, за которую потянуть, и это часто дает очень хороший результат.

– Чем лечит больных врач-иммунолог?

– Обычно иммунологи используют совершенно особый класс препаратов – иммуномодуляторы, и в первую очередь – цитокины. Это полученные методами генной инженерии наши собственные человеческие белки, несущие в организме регуляторную функцию. Сегодня их уже научились делать искусственно. По сути это те самые белки, которые должна продуцировать наша иммунная система для запуска иммунных реакций, но в ряде случаев она этого не делает.

– Почему же не делает?

– Самая первая причина – это воздействие инфекции. Инфекционный процесс часто называют «битвой геномов». Действительно, генетическая программа микроорганизмов включает в себя подавление отдельных звеньев нашего иммунитета. Например, всем известный вирус герпеса половину своих генов использует для того, чтобы подавить наш иммунитет и закрепиться в нас. И делает он это крайне успешно – более 90% населения носят в себе этот вирус пожизненно. Обычно мы при этом прекрасно себя чувствуем, потому что вирус герпеса не ставит себе задачу нас погубить. Ему вполне достаточно того, что мы с ним живем.

Только в отдельных ситуациях – после простуд, каких-то инфекций или других процессов, когда наша иммунная система ослабевает – вирус герпеса может выйти из-под контроля, причиняя страдания своему носителю и заражая всех вокруг. Но это не катастрофа, а повод

– иммунитет



задуматься о том, что с нами происходит, и начать действовать. Чаще всего герпес является маркером других, более серьезных заболеваний.

– Как действует иммунитет?

– Наш иммунитет – это сложнейший комплекс органов, клеток и процессов. Защитными клетками являются, прежде всего, лейкоциты – белые клетки крови, которых существует много разных видов. Можно выявить то звено защитной системы, которое в данном случае не работает эффективно. Возможно, его клетки не получили нужный для их работы регуляторный сигнал, не «включились». Этим, кстати, занимаются все микробы. Они включают активность не тех клеток. В результате воспалительный процесс идет, а выздоровление – нет.

Поэтому задача иммунолога – установить, какие процессы происходят в организме, выявить те группы защитных клеток, которые не выполняют своих функций, и послать этим клеткам правильный регуляторный сигнал.

– Что это за сигналы?

– Сигналы клеткам подают наши собственные регуляторные белки – цитокины. Они же сами и являются этими сигналами. Получив нужный сигнал, соответствующие группы защитных клеток активизируются, растут и усиливают ту часть иммунитета, которая была ослаблена.

Но для того чтобы пользоваться такими методами, надо в каждом конкретном случае до тонкостей представлять себе весь иммунный процесс. Поэтому врач-иммунолог собирает максимум информации от пациента, беседуя с ним, наблюдая, как он выглядит, замечая мельчайшие симптомы, и выдвигает свою гипотезу о причине болезни. Когда эта гипотеза подтвердилась результатами анализов, врач должен подобрать индивидуальную схему его лечения иммунологическими препаратами. Это очень творческая работа.

– А каковы шансы на успех?

– Они зависят от состояния больного, от того, когда человек обратился и что за процесс идет. Наиболее скромные шансы, когда у человека тяжелый генетический дефект. С природой спорить мы пока не можем.

А наилучшие шансы – у пациента, у которого заболевание пока еще не перешло в хроническую фазу. Развивающийся неблагоприятный сценарий мы можем отменить, и тяжелое заболевание не разовьется. Но если у больного уже произошли необратимые изменения внутренних органов, помочь очень трудно. Пациент, который пришел к иммунологу вовремя, обычно получает другое, гораздо лучшее качество жизни или просто выздоравливает. Так, например, дети подросткового возраста, лежавшие по 3-4 раза за осенне-зимний сезон в больнице с тяжелыми бронхитами, после эффективного лечения у иммунолога не попадают больше в больницу никогда. То же можно сказать о людях, страдающих хроническими гайморитами или, скажем, тяжелыми фурункулезами.

Есть очень серьезные болезни, такие как тяжелые аутоиммунные расстройства, где мы отчасти можем чем-то помочь, подсказать, но не более.

– В борьбе с иммунными нарушениями или в их профилактике зависит ли что-нибудь от самого человека?

– Безусловно. В принципе, задача врача – научить пациента хорошо жить с тем, что у него есть. А пожелания врачи любой специальности дают одни и те же.

Прежде всего, это позитивное отношение к жизни. Оно позволяет избежать тяжелых стрессов, которые являются для нас губительными. Ведь стрессы, связанные с раздражением, завистью, недовольством миром, приводят к психосоматическим заболеваниям, выливаются в дисфункцию того или иного органа. Далее, большинство людей вредят своему здоровью, в общем-то, умышленно. Они прекрасно знают, что много пить и курить вредно, но будут с жаром говорить, что это не доказано, вспоминать о том, что Черчилль пил и курил, много ел и прожил до 90 лет. При этом никого не волнует, насколько хорошо чувствовал себя Черчилль, ведь он вовсе не был здоровым человеком.

Надо больше быть на природе, дышать чистым воздухом, пить чистую воду. И находиться в гармонии с ближними и природой.

– Что вы советуете насчет питания?

– Питание – это ключевой и очень сложный вопрос, потому что огромное количество иммунных дисфункций вырастает именно из заболеваний ЖКТ. Но общих ответов здесь нет. Даже каши противопоказаны многим людям – тем, у которых синдром целиакии. Скольким больным от «правильного питания» вовсе не становится лучше! Поэтому вопрос о питании на самом деле очень тонкий и индивидуальный. Я бы не могла сейчас назвать продукты, которыми наше общество традиционно питается и которые были бы полезны всем без исключения.

Если говорить о рекламе кисломолочных продуктов, то, действительно, 100 г йогурта гораздо полезнее, чем 100 г водки. Но йогурт не решает всех проблем, связанных с питанием и иммунитетом, которые есть у большинства больных. Всю информацию надо фильтровать и помнить, что в каждом общем утверждении содержится лишь определенная доза истины.

– Наверное, иммунная система требует физической активности?

– Физическая активность – это великий оздоравливающий фактор. К сожалению, мы, как правило, не имеем ее в достаточной мере. Поэтому делайте максимум того, что вы можете. Но очень важно выбирать физическую активность для себя индивидуально, к тому же ее надо любить. Если человек делает зарядку вынужденно, со злостью, то лучше пусть не делает – не усугубляет стресс. А вот подобрать для себя такую активность, которая будет вас гармонизировать и заставит работать ваши мышцы – это великое дело.

Беседовал Александр Герц

Где ты, родная душа?

Очень хочется, чтобы откликнулся такой же одинокий человек, как и я. Больно сознавать, что годы идут, а рядом нет никого близкого, родного... Так хочется встретить надежного, честного человека и знать, что я кому-то нужна и дорога. С ним я могла бы прожить остаток жизни в согласии и заботе друг о друге. Возраст – в пределах разумного. Мне 56 лет, рост 155 см, среднего телосложения. Внешность у меня обыкновенная, простая и открытая душа. Работаю, не курю, не пью. Люблю природу, животных. Живу в частном доме со старенькой мамой. Надеюсь, что откликнется человек, который любит уют, ценит взаимное понимание и уважение. Увлекающихся спиртным, альфонсов и судимых прошу меня не беспокоить. Ради шутки, любопытства тоже не звоните. Переезд невозможен.

Галина, г. Тольятти, тел. 8-960-846-53-06

Давайте переписываться!

Мне 56 лет, работала бухгалтером, сейчас на пенсии. Пенсионный возраст дает о себе знать. Но при необходимости поправить здоровье пользуюсь рецептами из «Лечебных писем». Надеюсь, что благодаря переписке приобрету хороших знакомых. Сейчас у меня их нет – такие вот обстоятельства. А я так люблю получать и писать письма! Напишите мне!

Адрес: Слюсаревой Людмиле, 414022, г. Астрахань, ул. Звездная, д. 49, кв. 128

На перекрестке судьбы

Семейная жизнь продолжалась 15 лет, но в душе я всегда был одинок. Мне 60 лет, детей нет. Рост 170 см, худощавый, по гороскопу Водолей, образование неоконченное высшее. Выгляжу, как мне говорят, лет на 5 моложе. В 2001 году мне вырезали 2/3 желудка (язва). Сейчас здоров, только курю. Некому отдать нерастраченное тепло души и ласку. Я на перекрестке судьбы. Откликнись, жительница Саратовской или Волгоградской области! Ведь вдвоем, понимая друг друга, легче пережить непростое время.

Сергей, тел. 8-927-776-32-19

У детей свои интересы

Хочу встретить доброго, надежного мужчину 60-63 лет без вредных привычек. Мне 59 лет, рост 170 см, средней полноты. По профессии я учитель, сейчас на пенсии, живу со взрослой дочерью. Люблю вязать, готовить, отдыхать на природе. Дело в том, что у дочери свои интересы, компьютер, а я одна. Хотелось бы встретить родственную душу.

Галина, Оренбургская обл., г. Гай, тел. 8-906-835-53-28

Ищу подруг по переписке

Родилась я 7 мая, в День радио. Мне 52 года, вдова. Сын взрослый, живет отдельно. Работаю. Очень хочется найти подруг по переписке. Напишите мне, с удовольствием отвечу!

Адрес: Волковой Тамаре Степановне, 352725, Краснодарский край, Тимашевский р-н, ст. Роговская, ул. Коммунаров, д. 50

Надеюсь и жду

Живу в сельской местности, имею свое жилье. Разведен, работаю на стройке. Весь день как-то занят, но приходит вечер – и хоть волком вой: никого рядом. А так хочется слышать женский голос и щебетанье малыша! Моя единственная, пожалуйста, откликнись! Хочу видеть рядом с собой женщину до 34 лет, желательно с маленьким ребенком, согласную на переезд ко мне. Я работящий, с очень ранимой душой. Мне 34 года, рост 175 см, вес 65 кг, волосы русые, глаза голубые. Надеюсь и жду.

Адрес: Николай, Краснодарский край, тел. 8-918-156-79-95

С любовью и уважением

Мне 32 года, у меня 2 сына – 4 и 3 года. Рост 156 см, вес 68 кг, глаза карие, волосы темно-русые, по гороскопу Рак, Змея. Характер спокойный, общительный. Желаю познакомиться с одиноким мужчиной от 35 до 47 лет, работающим, спокойным, который любил бы и уважал меня и моих детей. Лучше всего, если человек верующий. Не отвергну, если на инвалидности, но может себя обслуживать. Только алкоголиков и мужчин из мест лишения свободы прошу меня не беспокоить.

Адрес: Хмелениной Наталье Александровне, 623530, Свердловская обл., г. Богдановск, ул. Партизанская, д. 24, кв. 29

Личная жизнь пока не сложилась

Мне 33 года, инвалид детства 3-й группы, рост 181 см, вредных привычек не имею, женат не был. Скромный, застенчивый, порядочный человек с высшим ообразованием, работаю, верующий. Увлекаюсь музыкой, компьютером, люблю театр, музеи, путешествия. Заботой и вниманием близких не обделен, но веду замкнутый образ жизни, личная жизнь не сложилась. Общаюсь только с родными и знакомыми.

Хочу познакомиться с доброй, спокойной, порядочной девушкой для создания семьи, можно с 3-й группой инвалидности или с небольшим дефектом здоровья.

Адрес: Соловьеву Игорю, 683032, г. Петропавловск-Камчатский, а/я 42

Вместе в горе и радости

Я православная, верующая, 56 лет, пенсионерка. Год назад окончила воскресную школу, посещаю храм, читаю духовную литературу. Жильем обеспечена, была замужем, детей нет. Хотелось бы встретить мужчину 52-58 лет, с которым я могла бы поделиться и горем, и радостью. Ведь человеку нелегко одному переживать все невзгоды, особенно в наше время. Пьющих, из мест лишения свободы прошу не беспокоить. На переезд не согласна.

Адрес: Средницкой Майе М., 220050, Беларусь, г. Минск, Главпочтамт, до востребования

С чистого листа

Несмотря на пенсионный возраст, я решилась на переезд с Дальнего Востока в Петербург. Культурная столица для меня – не пустой звук. По профессии я журналист. Сейчас не работаю, но веду активный образ жизни. А причина переезда в том, что я решила кардинально изменить свою жизнь после потери семьи. В короткий срок потеряла мужа и сына. Оставшись без семьи, задала себе вопрос: для кого и как теперь жить?

Возможно, где-то есть человек, который ищет ответы на эти же непростые вопросы. Серьезный, добрый, надежный мужчина с чувством юмора будет мне интересен. По жизни я оптимистка, еще не потеряла внешнюю привлекательность (для всех, кроме альфонсов и авантюристов). Если вам 60-70 лет, рост выше 170 см, звоните.

Светлана Григорьевна, Санкт-Петербург, тел. (812)542-28-37

Отзовись, Нина!

Мне 49 лет, одиночество унижает и обедняет. Но есть на земле моя единственная, способная это исправить. Нина, если ты прочтешь это письмо, знай, что я все еще жду! Откликнись, не таись! Не нужно быть одной, хотя для меня ты одна-единственная.

Женя, г. Нижневартовск, тел. 8-904-460-17-03

Надеюсь на счастливую встречу

Я на пенсии, но еще работаю. Дети выросли, живут отдельно, у них своя жизнь. Любимый человек умер 4 года назад, и за эти годы никто пока не встретился. Мне 58 лет, рост 163 см, вес 75 кг, по гороскопу Козерог. Внешне я, как говорят, симпатичная, волосы светло-русые, глаза серо-голубые. В прошлом спортсменка, поэтому до сих пор поддерживаю форму. Очень люблю природу, животных. Есть дача, я автолюбитель. Надеюсь на встречу с мужчиной 60-68 лет, добрым, не пьющим, тоже любящим природу, землю, животных.

Адрес: Очеретовой Лидии Андреевне, 475000, Казахстан, г. Кокшетау, Главпочтамт, до востребования

Нет земли милей...

Мечтаю найти подруг детства и юности. Моя малая родина – г. Болотное Новосибирской области, а училась я в Новосибирске. Ищу сестер Ликонцевых, Риту Максименко, Риту Ильяшенко, Зою Тризна, Нину Токареву, Галю Иванову, Олю Лабинскую, Лилю Байкову, Люсю Поддубскую, Галю Москвитину, Люсю Непомнящих, Галю Гаус, Нелли Романову, Ларису Скатову и других. Девочки, я вас всех люблю! Вот отрывок из моего стихотворения, посвященного вам:

Край любимый – ты, Сибирь родная,
Уголок огромной Родины моей.
Там была я счастлива когда-то,
И на свете нет земли милей.

Адрес: Пепеляевой Любови Дмитриевне, 454047, г. Челябинск, ул. Мира, д. 44а, кв. 9. Тел. (8-351)-721-82-83

Потеряла самое святое

Мне 54 года, выросла на Урале, в Свердловской области, а живу в Подмосковье. Муж умер 18 лет назад, есть сын и внук. Второй год пошел, как умерла мама. Родственников здесь нет, тоска смертельная, да еще болячки. Пишите, звоните мне, женщины, у которых похожая ситуация, кто потерял самое святое – маму. Очень хочется подружиться с доброй, простой, порядочной женщиной для общения. У нас свой дом, рядом лес, в гости летом можно приехать. И еще я очень хочу найти своих школьных подруг (вспомните участок «Ленск»!). Очень жду, надеюсь.

Адрес: Данилиной (Каргапольцевой) Людмиле Николаевне, 143406, Московская обл., Красногорский р-н, д. Ивановское, д. 3. Тел. 8-903-290-47-65

Стесняюсь знакомиться

Одиночество очень угнетает, а время так быстро проходит! Мне 44 года. Вроде бы лет-то не так уж много, но вся беда в моем комплексе – я полненькая. Знакомые говорят, что симпатичная, но мой вес мешает с кем-либо познакомиться. Я стесняюсь. Была замужем, есть дочь и внук, но они живут отдельно. Может быть, кто-то тоже переживает из-за большого веса или просто добрые люди желают переписываться и откликнутся на мое письмо?

Адрес: Светлане, 620078, г. Екатеринбург, ул. Мира, 37, 78 опс, до востребования

Вдвоем легче

Почти 2 года я вдова, но и до смерти мужа 12 лет жили с ним, как соседи... Прошла через боль и предательство – на то были очень серьезные причины. На нервной почве заработала диабет, потеряла веру в людей и в добрые отношения. До сих пор не знаю, что такое опереться на крепкое мужское плечо. Никогда не писала таких писем – стыдно вроде бы, но хочется верить, что и мне улыбнется счастье. Может быть, найдется добрый человек, который отогреет душу, поймет и поддержит в трудную минуту. Мне 59 лет, не пью, не курю, живу в Подмосковье. Купила участок в двух часах езды от дома, рядом лес, речка. Нужен только хороший помощник, желательно непьющий и несудимый. Возраст – в пределах разумного. Вдвоем легче. Можно не только поработать от души, но и поговорить, и решить всякие проблемы.

Тина, тел. 8-926-814-18-27

ОПУХОЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Сыну 15 лет, год назад удалили опухоль головного мозга (глиобластому). Прошли облучение и химиотерапию, но остаточная опухоль не исчезла. Впереди еще одна операция и лечение. Большая просьба: помогите советами, рецептами. Напишите, кто вылечился от этой болезни. Буду рада, если люди отзовутся на нашу беду, и надеюсь на вашу помощь!

Адрес: Лузиной Н.А., 152920, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Корнева, д. 62, кв. 11

МУЖА ВЫПИСАЛИ УМИРАТЬ

У мужа диагноз рак желудка 4-й степени. Разрезали и зашили, выписали умирать. Ни облучения, ни химии не делали. Все это – с января 2010 года. Может, кто-то излечился? Буду рада любому совету. Муж еще на ногах и ничем не лечился.

Адрес: Зарубиной Ларисе Павловне, 150006, г. Ярославль, ул. Балтийская, д. 16, кв. 17. Тел. (сот.) 8-961-162-37-52

ПРЕДЛАГАЮТ ОПЕРАЦИЮ

Мне 46 лет, на МРТ обнаружили кисту. Подозрение на опухоль (эпендимому) центрального канала спинного мозга (грудного отдела). Еще гемангиома позвонка шейного отдела. Предлагают операцию. Чувствую себя плохо, худею. Кишечник плохо работает, спазмы. Поджелудочная уплотнена, жировая инфильтрация печени и поджелудочной. Аритмия, оксалатные соли в тканях, диффузная мастопатия (молоко в груди 3 года), узловой зоб 2-й степени. Беспокоит зуд спины (в грудном отделе). Очень жду помощи добрых людей, знающих эффективные народные методы лечения. Отзовитесь, пожалуйста! Свидетелей Иеговых прошу меня не беспокоить, я православная.

Адрес: Людмиле, Украина, Волынская обл., г. Киверцы, ул. Ломоносова, д. 13а. Тел. 8-095-167-81-95

РАК ПОЧЕК

У сестры рак почек. Отзовитесь, если кто знает народные средства! Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Фисенко К., 188760, Ленинградская обл., г. Приозерск, ул. Ленина, д. 26, кв. 21

ЗАПУЩЕННАЯ ИНФЕКЦИЯ

Дочурке 1 год и 2 месяца. С рождения беспокоит живот, девочка постоянно кричит, сучит ножками. Живот вздут, сильное газообразование, бурление, особенно ночью, когда она малоподвижна. Ребенок постоянно в плохом настроении – от болей, от недосыпания. В коляске сидеть не хочет, выкручивается, нервничает. Врачи сказали, что это колики, и все пройдет к 6 месяцам. Но анализы показали дисбактериоз 2-й степени, грибы кандида, сальмонеллез. Все это выяснилось не сразу, а только к 8 месяцам, когда вредные бактерии разъели кишечник. У ребеночка стул пошел с кровью, поднялась высокая температура. Лежали в больнице, но результата нет. Ребенок с 3 месяцев на искусственном вскармливании, так как установили лактозную недостаточность. Давали ферменты лактозы. Сейчас ест все, но пища до конца не переваривается, ферменты и другие лекарства не помогают. Уже не знаем, куда обращаться. Неужели в наш век нельзя вылечить эти заболевания? Напишите, пожалуйста, нам рецепты, советы. Будем рады любой информации, уже теряем надежду – 14 месяцев ада.

Адрес: Заворотней Виктории Анатольевне, 303461, Орловская обл., Троснянский р-н, п. Рождественский

СТРАШНАЯ БОЛЕЗНЬ

У мужа рак легкого с метастазами в печень. Болезнь прогрессирует, времени остается мало. Умоляю, подскажите, как вылечить эту страшную болезнь и где достать необходимые травы, настойки!

Адрес: Ткаченко Людмиле Владимировне, 633236, Новосибирская обл., Искитимский р-н, п. Керамкомбинат, ул. Центральная, д. 20, кв. 3

СНОВА АНГИНА

Дочке 1 год и 7 месяцев. В первый раз она заболела в 9 месяцев ангиной, увезли в больницу, кололи антибиотики. После этого стала часто болеть, через каждые 1,5 или 2 месяца. Красное горло, температура, сопли... Назначают детский антибиотик, так как только после него наступает улучшение и спадает температура. Другие лекарства не помогают, а организм сам не борется. В начале февраля опять заболела, и снова лечили антибиотиками, но где-то через 1,5-2 недели резко выявилась ангина. И снова антибиотики, но уже другие. Сколько антибиотиков! А ведь это очень вредно для детского организма. Поэтому прошу вас, люди, подскажите рецепты, чтобы укрепить организм, поднять иммунитет, чтобы не болеть ангиной и ОРВИ. Очень буду ждать от вас писем!

Адрес: Пиголь Валентине, 624800, Свердловская обл., г. Сухой Лог, п. Быковский, ул. Чехова, 9

У РОДСТВЕННИЦЫ ЛИМФОМА

Близкая родственница (44 года) заболела около 2 месяцев назад. Сделана операция в онкодиспансере, удалена крупная опухоль. Сейчас проходит курс химиотерапии. Диагноз В-клеточная лимфома. Очень прошу откликнуться людей, которые могут дать совет по лечению этого заболевания народными средствами.

Адрес: Ивановой Лидии Ивановне, 170024, г. Тверь, ул. Е. Пичугина, д. 56, кв. 8

ПРОШУ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

Пишет вам мать четверых детей, у меня 3 дочери (16, 12, 9 лет) и сынуля (1 год 4 месяца). Мальчик родился слабеньким, месяц лежал в барокамере. Часто болеет, а лекарства мы покупать не можем, живем на детское пособие. Если у кого есть возможность, прошу вас помочь. Девочки учатся, им нужны канцтовары, сыну – колготки, рубашечки. А может, кто продуктами поможет? Дети давно не ели сладкого, печенья. Дай Бог всем здоровья и благополучия!

Адрес: Корневой Анне Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Веселая, д. 18

РЕБЕНОК ОЧЕНЬ БОЛЕН

Очень болен мой сын, ему 11 лет. Диагноз страшный – синдром Марфана, болезнь неизлечима. Может, кто-нибудь знает об этой болезни, а может, есть какое лекарство? Очень надеюсь, что добрые люди помогут нам.

Адрес: Ибрагимовой Зухре Магомедовне, 454021, г. Челябинск, Комсомольский пр., д. 109а, кв. 45

С КАЖДЫМ ДНЕМ ВСЕ ХУЖЕ

У меня сильное сердцебиение из-за щитовидки, тяжело дышать, сердце вырывается из груди даже в покое. Лекарство, которое назначили врачи, мне нельзя принимать из-за побочных действий. С каждым днем все хуже. Диагноз такой: базедова болезнь, тиреотоксикоз, гипертиреоз, повышенное содержание гормона щитовидной

железы. Этот гормон содержит йод, поэтому принимать йод мне нельзя. Ответьте мне, пожалуйста! Это моя последняя надежда.

Адрес: Белоусовой А.Н., 175042, Новгородская обл., г. Сольцы-2, до востребования. Тел. 8-911-643-16-90

ПОМОГИТЕ НАМ С ДОЧЕРЬЮ!

Люди добрые, отзовитесь, если кто знает народные средства от оксалатных камней в почке. Второй год сильно болеет дочь. Не ходячая, инвалид 1-й группы, 34 года. Ночами не спит, больно смотреть, как она мучается. Перепробовали все средства – ничего не помогает. Говорят, нужны семена дикой моркови. А где их взять? Мне 59 лет, после инфаркта, диагноз такой: ИБС, стенокардия, хроническая сердечная недостаточность и др. Умоляю, помогите! Очень надеюсь на вас.

Адрес: Челнынцевой Алевтине, 450075, г. Уфа, пр. Октября, д. 83-2, кв. 101. Тел. 8-937-31-88-777

У ПЛЕМЯННИЦЫ ЭНДОМЕТРИОЗ

Обращаюсь за помощью в лечении моей племянницы, которая болеет эндометриозом. Она не замужем, очень страдает. Возможно, кто-то излечился от такого недуга и может дать рецепт. Порой не достать все компоненты, которые указаны в рецептах. Напишите, пожалуйста, где вы их брали. Низкий вам поклон.

Адрес: Алистратовой Наталье Николаевне, 241047, г. Брянск, Володарский р-н, ул. Есенина, д. 32, кв. 112

ВОСПАЛЕНИЕ МИНДАЛИН

На миндалинах у меня гнойные пробки. Как от них избавиться? Саднит и першит в горле. Посоветуйте, пожалуйста, хорошие средства и как их применять!

Адрес: Елене Ивановне, 422520, Татарстан, г. Зеленодольск, ул. Тургенева, д. 54, кв. 67

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

После родов в 24 года я тяжело заболела. Сыну было 1,5 года. Было много грудного молока. Бросила кормить и через 3 дня попала в больницу. Кружилась голова, куда-то уплывала, с кровати встать не могла, падала. Диагноз рассеянный склероз, ограничение подвижности рук и ног, спастико-атрофический парез. Дали 1-ю группу инвалидности. Сейчас сижу, меня поднимают и сажают. Падает зрение. Болею 28 лет. Прошу вас, помогите ради Бога!

Адрес: Осиповой Ольге Михайловне, 142000, Московская обл., г. Домодедово, ул. 8 Марта, д. 21

ВМЕСТО ЭПИЛЕПСИИ...

Раньше у меня были приступы эпилепсии и я, падая, ударялась затылком. Теперь боли в затылке, отдающие во всю голову. Приступы закончились, но появились провалы в памяти (до 5 минут) 2-3 раза в неделю. Забываю все. А еще по ногам пошли прыщи, перерастающие в болячки. Расчесы до крови. Что это? Очень прошу помочь.

Адрес: Дряхловой Юлии Евгеньевне, 426006, г. Ижевск, ул. Новостроительная, д. 39, кв. 6

ЗАСТАРЕЛЫЙ ПЕРЕЛОМ

Прошу откликнуться тех, кто знает, как лечить застарелый перелом бедра, который дает невыносимую боль, пронизывающую всю правую сторону до лопатки. Особенно когда надо подняться с постели. Костная мозоль находится ближе к позвоночнику. Никакое лечение не помогло. Желаю всем здоровья и счастья.

Адрес: Кузнецовой А.М., 125502, г. Москва, до востребования. Тел. (сот.) 8-903-198-20-11

ПАХОВАЯ ГРЫЖА

Прошу откликнуться людей, которые справились с паховой грыжей народными средствами, без операции. Буду рад любому рецепту.

Адрес: Наумову Борису Алексеевичу, 460023, г. Оренбург, ул. Кольцевая, д. 19-1, кв. 53

ПОСЛЕ ГРИППА И СТРЕССА

Заболела гриппом и лечилась усердно. Пила чай с медом, калиной, и начался зуд на коленках, плечах, спине. Делали пробы на аллергию и сказали, что ничего нет, кожник тоже ничего не нашел. Мед и калину не ем. Летом ходила на море, плавала по 2 часа, и вроде бы стало лучше, но потом – снова расчесы до крови. Получаются раны, кровь течет. Сахар у меня 5. Мне 69 лет, никогда ничего подобного не было. А может, это на нервной почве? Я шесть лет плачу, не могу смириться с потерей, похоронив брата. Прошу вас о помощи.

Адрес: Баландиной Александре Ивановне, 354003, г. Сочи, ул. Макаренко, д. 12, кв. 7

МОИХ ЛЕКАРСТВ НА 3 АПТЕКИ ХВАТИТ

У меня панкреатит, гастрит, колит, дивертикулез кишечника и метеозависимость: чуть погода «свихнулась» – и голова тоже, да и весь организм от этого зависит. Мне 55 лет, а лекарств я попринимала столько, что хватит на 3 аптеки. Утром просыпаюсь – лучше бы не просыпаться... Лежу с закрытыми глазами и слушаю, где сегодня болит. Питание мое все постное, ничего другого есть не могу. Живу, как амеба: дом – больница – дом. Есть у меня мечта – съездить в санаторий, но не могу. Прошу дать совет, как и чем лечить мои болезни. А то сколько в больницах перележала – и толку нет. С чем придешь в больницу, с тем и уйдешь. Буду очень рада хорошим рецептам.

Адрес: Никифоровой Алле Григорьевне, 427780, Удмуртия, Можчинский р-н, п. Пычас, ул. Линейная, д. 10а, кв. 1

ЗАПУЩЕННАЯ ФИБРОАДЕНОМА

Мне 50 лет, одна воспитываю двоих детей. Они учатся, поэтому бросить их я не могу, чтобы лечь в больницу и удалить фиброаденому молочной железы в запущенной форме. Да еще ведь это и анализы, и переезд после операции, а у меня зарплата небольшая, хоть и работаю с утра до ночи. Может, кто подскажет лечение травами или что-то еще. Буду рада любой помощи.

Адрес: Прокопенко Татьяне Ивановне, 654066, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, пр. Дружбы, д. 31, кв. 103

САМОЧУВСТВИЕ УХУДШИЛОСЬ

Мужу 3 года назад удалили желудок, селезенку и желчный пузырь. После операции на пищеводе стали образовываться язвочки, и появилась очень сильная изжога. Недавно поставили диагноз эрозивный рефлюкс-эзофагит, пищевод с повреждением слизистой, хронический панкреатит. Очень вас прошу, если кто сталкивался с такой проблемой, знает народные рецепты, помогите нам в беде!

Адрес: Беловой Любови Николаевне, 603095, г. Нижний Новгород, ул. Дворовая, д. 38, кв. 74. Тел. 8-950-601-53-01

ИЗНУРЯЮЩИЙ КАШЕЛЬ

Мужу 47 лет, из них 32 года он курил. После рождения сына бросил вредную привычку, но здоровья не прибавилось. Вот уже 9 месяцев и днем, и ночью его одолевает сухой изнуряющий кашель. Рентген не показал никаких патологий. Еще у него сильная одышка. Лекарства пил – не помогают. Если кто сталкивался с такой проблемой, откликнитесь, пожалуйста, подскажите рецепты! Но спиртовые настойки не подходят (только на водной основе).

Адрес: Саитовой Альфие, 450092, Башкортостан, г. Уфа, ул. Рабкоров, д. 22, кв. 13

ТЕРЯЮ СЛУХ

Мне 26 лет, с раннего детства неврит слухового нерва. В детстве ходила каждый год на процедуры, улучшения были временные. Потом ходить в поликлинику перестала. Стоит чуть простыть – и слух ухудшается в два раза. Люди добрые, кто знает народные методы лечения? Прошу вас, помогите. Боюсь, что совсем потеряю слух.

Адрес: Семеновой Елене Сергеевне, 355044, г. Ставрополь, ул. Васильева, д. 43, кв. 64

УСТАЛА ОТ СТРАДАНИЙ

При лечении сердца (ИБС), гипертонии отечественными бесплатными лекарствами меня наградили новым коварным заболеванием. Теперь еще и отек Квинке! По словам врача, это не лечится, просто надо отменить таблетки. Пострадала вся голова: из носа течет, уши заложены, горло, вся шея и лицо отечные, голос почти пропал. Что делать? Еще после военного ранения (в 1943 году) на голове у меня остался шрам, который раньше не беспокоил. А теперь «ожил» – стал гноиться. Образуется большая болячка. Хирург срезал нарост и посоветовал прикладывать тампон, смоченный в растворе марганцовки. Это я проделывала, но выделение жидкости продолжалось. Потом с острым холециститом я 2 недели лежала в больнице под капельницей. И там я заметила, что болячка засыхает. Но вернулась домой, и ранка опять «ожила». Мази Вишневского и гомеопатическая календула не помогают, а других я не знаю. Уже устала от страданий. И еще одна беда: на УЗИ обнаружили опущение почек на 10 см, матки, мочевого пузыря и камни (0,6 на 0,3, 0,4 на 0,4). Ради Бога, помогите мне добрыми советами, эффективными народными рецептами, подскажите, где найти квалифицированных специалистов! Больше мне надеяться не на кого, я одна.

Адрес: Рогановой Александре Сергеевне, 119680, г. Москва, ул. 50 лет Октября, д. 9, кв. 56

БУДЕМ РАДЫ ЛЮБОМУ СОВЕТУ

Обращаюсь к вам с надеждой и большой просьбой помочь моему мужу. У него ущемление седалищного нерва и грыжа на двух позвонках. Оперировать отказались – сказали, что операция сложная. Помогите нам в этой беде! Буду рада каждому письму, любому совету.

Адрес: Филькиной Татьяне Павловне, 186250, Карелия, Кондопожский р-н, ст. Кяппесельга, ул. Школьная, д. 14

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №7 (192)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Дееиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 24.03.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 660 000 экз.
Заказ № ТД-1008 Цена свободная

